موسوعة المعرفة للناشئة

كتابي العملاق

النباتات



دار الراتب الجامعية
هاتف: 00961 3 818664
ص.ب: 5229 / 14 بيروت ـ لبنان
تلفاكس: 00961 1 853993 - 00961 1 853895

DAR EL - RATEB
www.dar-elrateb.com

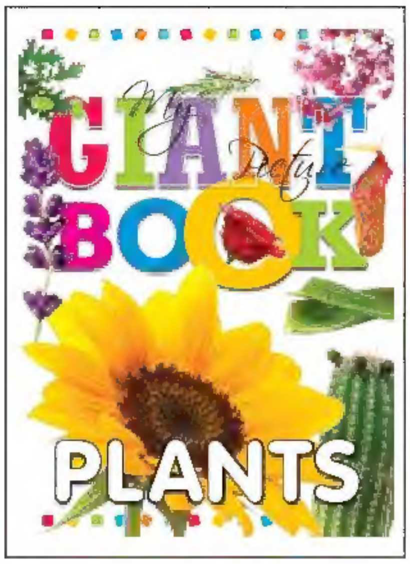
www.dar-elrateb.com
E-mail:info@dar-elrateb.com
darelrateeb@gmail.com
Dar El-Rateb @darelrateb Dar elrateb
009613818664 009613818664

My GIANT Picture BOOK

PLANTS

الطبعة العربية : لبنان
كتابي العملاق ـ النباتات
الطبعة الأولى : 2017

تعريب: **طارق مراد**
الإخراج الفني: **هوساك كومبيوتر برس**
ISBN: 978-9953-30-742-8





المُحْتَوَيات

إِكْلِيلُ الجَبَلِ Rosemary



إِكليلُ الجَبَلِ أو الرُّوزماري هو نباتٌ عِطريّ يتبعُ الفَصيلةَ النباتيّةَ الشَّفويّةَ، وهو يُصنَّفُ ضِمنَ فِئةِ النّباتات المعمِّرةِ دائمةِ الخُضرَة. وتكونُ أوراقُه ضيّقةً وطويلةً، وسطحُها الأعلى أخضَر غامِق وبرَّاق ومنقَّط بنُقطٍ صفراء ذهبيّة أو بيضاء فضيّة، وسطحُها الأسفَل مكسوٌّ بشُعَيراتٍ بيضاء دقيقةٍ.

وتظهرُ مكوِّناتُ زهرةِ إكليلِ الجَبَل باللّون النيليّ أو الأزرَق، وهو ينمو بريّاً في دولِ البحرِ الأبيَضِ المتوسِّط.

وإكليلُ الجبلِ لا يستطيعُ مقاومةَ البَردِ وهو يحتاجُ إلى مكانٍ مشمِسٍ غير معرَّضٍ للتيّارات الهوائيّة، ويصلُ طولُه إلى علوِّ مترٍ واحدٍ، وهو يحتاجُ إلى ما مساحتُه 1200 سم مربّع من الأرضِ، ويمكنُ تركُ العُشبةِ في الأقاليمِ المعتدلةِ في مكانِها في فَصلِ الشّتاء.

وتنشِّطُ أوراقُ إكليلِ الجبلِ الدورةَ الدمويةَ، ولا سيَّما لدى الأشخاصِ الذين لا يمارِسون الرّياضَة. كما تقلِّلُ الصداعَ وتعالجُ العدوَى البكتيريّةَ والفِطرِيات، وتمنعُ الغازات في الجِهازِ الهضميّ، وتُساعدُ في هضمِ الطّعامِ وامتصاصِه، وتزيلُ حرَقان القَلب، وتحسِّنُ الكبدَ والجِهاز الهضميّ والمَرارة وتقلِّل تكوينَ حصَواتِها وحصواتِ الكِلَى. وتُستعملُ نَبتةُ إكليلِ الجَبَل كذلك كمضمضةٍ لعلاجِ التهابِ الحَلق واللِّثة.



يُنتِجُ إكليلُ الجَبَلِ أزهاراً ورديةً وزرقاءَ اللَّون.



يظلُّ إكليلُ الجَبَلِ أخضَرَ طوالَ السَّنة ويتراوحُ طولُه ما بين قدمَين إلى 6 أقدام.



الزَّعْفَرَان Crocus

الزَّعفَرانُ هو جِنسٌ نباتيٌّ ينتمي إلى الفَصيلةِ السَّوسَنيّة، ويضمُّ حوالَي 80 نوعاً ينتشرُ معظمُها في آسيا وأوروبا وإفريقيا. ومن أبرز أنواعِ الزَّعفَرانِ هو نباتُ الزَّعفرانِ المزروعِ الذي يُضافُ إلى الطّعام لكي يُعطي نَكهةً طيبةً، وهو يَنتجُ عن طريقِ تجفيفِ ميَاسِمِ الزّهرةِ وجُزء من الأقلامِ لنباتِ زَعفَران الخريف البنفسجيّ، الذي يُعرفُ عِلمياً بِاسم الزّعفران السَّوسَنيّ.

وتُعتبرُ إيران وكَشمير وإسبانيا أشهَر من يزرعُ الزّعفَران، وهو يُعطي أطباقَ الأغذيةِ والحلوياتِ اللّون الأحمَر الذّهبيّ الجذّاب، وكذلك الطَّعم والرّائحة المُمتعة والأخّاذَة التي تجعلُ أطباقَ الحلويّات والأغذيةِ والمشروبات شهيّةً وذات طعمٍ ورائحةٍ مميّزةٍ. وحتى الأسمَاكُ الفرنسيّةُ والأطباقُ ذات الطَّعمِ المميَّز يُستخدمُ الزَّعفرانُ في تحضيرِها، كما يُستخدمُ بِكثرةٍ في الأطباقِ الهنديّة والشَّرق أوسطيّة وشَمال المغرِب.

ويُستخدمُ الزَّعفَران كذلك في الطِّبّ التقليديّ كمادّةٍ معرِّقةٍ وطاردةٍ ومانعةٍ للأرياح. وفي اليابان يوضعُ الزَّعفَرانُ في كبسولاتِ الأدويةِ، وتُستخدم للمساعدةِ على النَّوم في حالاتِ الأَرَق.



بَازِلاَّءُ الثَّلْج Snow Peas

تُعتبرُ بازِلاَّء الثَّلج مَصدراً جيِّداً للفيتامين سي وللبوتاسيوم.



بازِلاّء الثَّلج هي نوعٌ من البُقُوليّات تحتوي على قُرونٍ خضَراء شاحبةٍ واسِعةٍ ومسطَّحةٍ، كما تحتوي على حُبوبٍ صغيرةٍ ومسطَّحةٍ قليلاً، ويتراوحُ طولُ القَرنِ الواحدِ منها ما بين 2 و 3 بوصَات. ويُعتبرُ كلٌّ من قَرنِ البازِلاّء وحبوبُها صالحةً للأكل، وهي ذاتُ نَكهةٍ حلوةٍ ونسيجٍ هشٍّ ورقيقٍ، حيثُ يمكنُ تكسيرُها بسهولةٍ لاستخدامِها في الطَّعام. وتَنمو البازِلاّء من زُهورٍ بَيضاء أو أُرجوانيّة اللَّون، وتكون كلٌّ من أوراق وأزهَار نبَات بازِلاء الثّلج في هذه المرحلةِ صالحةً للأَكل أيضاً. وبحسبِ التَّصنيفِ النباتيّ العلميّ تُعتبرُ بازلاءُ الثَّلج فواكِه، ولكنّها باتَت تُصنَّفُ اليومَ ضِمنَ الخُضروات وتُستخدَم في عالَم الطَّهي. ويكونُ لونُ البازِلاء عادةً أخضَر خفيفاً أو متوسِّط الغُمق، وهي تُزرعُ في الحقولِ المفتوحةِ خِلالَ المواسِم البارِدة. وتُستخدمُ أوراقُ بازِلاء الثَّلج غير النّاضِجة كنَوعٍ من الخُضرَوات في المطبَخِ الصينيّ، وهي تُقلَى مع الثّومِ وجنباً إلى جنبٍ مع سَرَطانِ البَحرِ أو الأسمَاك الصَّدَفيّة الأُخرى.



تستغرقُ بازِلاءُ الثَّلج حوالَي 5 أشهرٍ منذُ زراعتِها وحتّى مرحلةِ النُّضج.



الآذَريُون Marigold

الآذَريُون أو الماريغُولد هي نباتٌ من عائلةِ الأُقحوَان ذات لونٍ أصفَر أو برتُقاليّ أو زَهريّ أو بُنيّ نُحاسيّ، وهي تُعتبرُ إحدى نباتاتِ الزِّينة. وتنمو زهرةُ الآذَريون (الزَّهرة المخمليّة) في قارّة إفريقيا، ولكن اكتشافَها يعودُ إلى أمريكا الوُسطَى خلالَ القَرنِ السّادس عشَر على يدِ عُلَماء النبات البُرتغاليّين. وتُعتبرُ أوراقُ الآذَريون جميلةً وذات لونٍ أخضَر داكِن، وأزهارُها كُرويّةٌ مزدوِجةٌ كبيرةُ الحَجم، وقد يصلُ عرضُها إلى 15 سنتمتر. وتنتشِرُ الزهرةُ بواسِطةِ بُذورَها، وهي تُزهرُ بعد حوالَي 45 يوماً من بِذارِها. وغالباً ما تنثُرُ بذورُها متباعدةً الواحِدةُ عن الأُخرى بمقدارِ سنتمِترَين، ويجبُ أن تكون على عُمقٍ بين سنتمِترَين إلى ثلاثةِ سنتيمِترات تحت سطحِ الأَرض في تُربةٍ غنيّةٍ بالدّبال (مادةِ سَمادٍ سمَراء) وبالرُّطوبة، وسوف تَظهرُ النّبتةُ في غُضونِ بضعةِ أيّام. وعندما تتشكَّلُ الأوراقُ الحقيقيّة، تُشتِلُ هذه النّبتةُ في حاوياتٍ منفردةٍ في الهواءِ الطَّلق. ومن أهمّ مُميِّزات زهرةِ الآذَريون أنّها نبتةٌ قويّةٌ غير متطلِّبة، تعكسُ الكثيرَ من أشعّةِ الشَّمس في أيّ حديقةٍ. ويُعتبرُ مَرهَم الآذَريون مستحضَرَ تجميلٍ ممتازٍ لعلاجِ وإصلاحِ أضرارِ الجِلد الطَّفيفة مثل حُروقِ الشَّمس، كما أن لجُذُورِها سُمعةً طيبةً في إزالةِ البُثورِ والأنسِجةِ التّالفةِ، وتُستخرجُ منها أحياناً أصباغٌ تُستخدمُ في تلوينِ الطعامِ.



تبقى زهرةُ الآذَريون على قيدِ الحيَاة بِشكلٍ جيّدٍ في المناخِ البارِد.



هنالك أربعةُ أنواعٍ أساسيّةٍ من الآذَريون: الإفريقيّ الأَزتيكيّ، الفَرنسيّ، الوَحيد، والثُّلاثيّ.



المَاغْنُولْيا Magnolia

الماغنوليا هو جِنسٌ نبَاتيٌّ يضُمُّ 210 أنواعٍ تختلفُ في الحَجمِ والشَّكلِ ولَونِ الزُّهورِ ونَوعِ الموائِل، ولكنَّ أهمَّها هي الماغنوليا كبيرةُ الزَّهرِ. ويقعُ موطِنُ الماغنوليا الأصليّ جنوبَ شرقِ الوِلايات المتَّحدةِ، ولكنّها تنتشرُ كذلك في شَرقِ وجنوبِ شَرقِ آسيا، وقد سُمِّيَت بهذا الاسم نِسبةً إلى عالِم النَّباتِ الفَرنسيّ بيير مانيول أو بيير ماغنول حسبَ اللَّفظ الإنكليزيّ. ونباتاتُ الماغنوليا هي نباتاتٌ دائِمةُ الخُضرةِ كبيرةُ الحجمِ ومعروفةٌ بأزهارِها المُذهِلة، وهي ذاتُ أوراقٍ كبيرةٍ وفواكِه وأشكالٍ نَباتيةٍ جَميلةٍ.

وتنمو الماغنوليا عادةً في التُّربةِ الحمضيّةِ الغنيّةِ بالموادِ المُغذّيةِ، في المناطِقِ التي يتوفَّرُ فيها ما يكفي من الرُّطوبةِ وأشعّةِ الشَّمس المباشِرة. وللماغنوليا لونٌ أخضَر داكِن، وأوراقٌ بيضاويّةُ الشَّكلِ مُغطّاةٌ بطبقةٍ من الشَّمعِ. وتنتجُ الماغنوليا زُهوراً يتراوحُ عرضُها ما بين 1,5 إلى 3 بوصات، وتتكوّن من نحو 18 جُزءاً جلديّ الملمَسِ، وهي تُزهرُ ما بين شهرِ نيسان إبريل وشهر حُزيران يونيو.

تستغرقُ زُهورُ ماغنوليا سبعَ سنواتٍ بعد أوّلِ غَرسٍ لكَي تنمو.





الأَلُوفِيرا Aloe Vera

توصَفُ نبتةُ الألوفيرا أحيَاناً بأنّها «نَبتةٌ عَجيبةٌ».



الأَلْوَة الحقيقيّة أو الأَلوفِيرا هي نوعٌ من النّباتاتِ من جِنسِ الصَّبّار، أصلُه من جنوبِ قارّة إفريقيا ومدغشقَر وشبه الجَزيرةِ العربيّةِ، وهو يَنمو في المناخِ الجافّ ويُخزّن الماء في أوراقه السّميكَة. وقد استُخدِمَت الأُلوفِيرا منذ نحو 6000 سَنة حيثُ استخدَمها المصريّون القُدماء لتضميدِ الجُروحِ وشِفاءِ الالتِهاباتِ وتخفيفِ الحُروقِ والتَّقَرُّحات. وتُعتبرُ الألوفيرا واحدةً من أكثرِ النّباتاتِ شُهرةً في العالم، وهي من النّباتاتِ القَصيرةِ إذ تنمو ما بين 60 إلى 100 سنتمتر، وتُزهرُ في فصلِ الصَّيف. كما أنّها ذاتُ أوراقٍ سميكةٍ وسمينةٍ، ويتراوحُ لونُها ما بين الأخضَر إلى اللّون الرّماديّ والأخضَر، مع وُجودِ بعضِ الأصنافِ التي تَظهَر على سُطوحِها بقعٌ بيضاء على الجُذوعِ العُلويّة والسُّفليّة الخاصّة بها، وعلى هامشِ الأَوراق يوجَدُ أسنانٌ بيضاء صَغيرةٌ.

وتتكوّن أوراقُ الألوفيرا في داخلِها من سائلٍ هُلاميٍّ يحتَوي على أكثَر من 75 مادةٍ غذائيةٍ مختلفةٍ، و 200 مركَّبٍ فعّالٍ، و 20 نوعٍ من الأملاحِ المعدِنيّة، و 18 نوع من أكاسيدِ الألمنيوم، و 12 نوعٍ من الفيتامينات، وهي تُعتبرُ من النباتاتِ الطّبيّةِ.

هنالك أكثَر من 240 نوعاً مختلفاً من الألوفيرا.





الشّاي Tea

الشّاي هو اسمٌ صينيّ يُطلقُ على شَجَرةٍ أو شُجيرةٍ وعلى أوراقِها وعلى المشرُوب الذي يُصنعُ من الأوراقِ، نباتُه دائِمُ الخُضرةِ وهو يُنسبُ إلى فصيلةِ الكاميليّة وموطِنه الأصليّ شَرقيّ قارّة آسيا. وينمو الشّاي في موطِنه حتى ارتفَاع 9 أمتار، ولكنّه في المَزارِع يقلَّمُ على شَكلِ شُجيراتٍ صغيرةٍ يتراوحُ طولُها ما بين 90 و 150 سم. وتكونُ أوراقُه رمحيّةَ الشَّكلِ خَضراءَ داكِنة، وأزهارُه عطِرةٌ بيضاء مُصفرّةٌ.



ويُعتبرُ الشّاي أكثَر المشروباتِ استهلاكاً بعدَ الماء، وأهمّ الدُّوَل المنتجةِ لَه هي: الهِند، الصّين، سريلانكا، إندونيسيا، اليابان، تايوان. أما أهمُّ الدُّوَل المستورِدة له فهي: بَريطانيا، الوِلايات المتّحدة الأمريكيّة، أُستراليا، روسيا، كنَدا، وهولَندا. وتحتاجُ زراعةُ الشّاي إلى تُربةٍ خَصبةٍ خفيفةٍ، وطَقسٍ حارٍّ وهواءٍ رَطبٍ ومطرٍ غَزيرٍ. وتصلُحُ الشُّجَيراتُ الصغيرةُ المزروعةُ من البُذورِ للجَني بعدَ حوالَي ثلاثِ سَنواتٍ، وقد تظلُّ هذه الشُّجَيرات تنتجُ لمدّةِ 50 عاماً. وتُقطفُ الأوراقُ باليدِ وهي يانعةٌ، وأفضلُها الأوراقُ الرّقيقةُ القريبةُ من القِمّة. وتُتركُ الأوراقُ حتّى تذبُل ثم تُستخدَم، وفي الشَّاي الأخضَر تُستخدمُ الأوراقُ فورَ قطعِها.

وللشّاي تأثيرٌ منشِّطٌ يُشبهُ تأثير مادّة الكافيين في القَهوةِ، والفَرقُ أن تأثيرَ الشّاي المنشِّطِ يتطلَّبُ وقتاً أطوَل، إذ ينقُلُ مادّةَ الكافيين الموجودةَ فيه في أنحاءِ الجِسم، فيحثُّ الدّماغَ والجهازَ العَصبيَّ دون أن يؤثّر على القَلب وعلى الدَّورةِ الدمويةِ كما تفعلُ القَهوةُ، ولهذا يشعرُ المرءُ بعد تناولِه الشّاي بالرّاحةِ وبقُدرةٍ أكبَر على التّركيز.



يُعتبرُ تناوُلُ الشّاي صحياً ومُفيداً للقَلب.

تنمو العَصا الذَّهبيّة بسُرعةٍ، ويمكنُها أن تدفَع غيرَها من النّباتاتِ.



العَصا الذَّهبيَّة Goldenrod



تشتهرُ العَصا الذَّهبيّة بِاسم القُضبَان الذَّهبيّة، وهي جِنسٌ نباتيٌّ يحتَوي على 100 نوع من النّباتاتِ المزهِرة، وأغلبُها أنواعٌ عشبيّةٌ دائمةٌ توجدُ في المُروجِ والمَراعي والطُّرُق في قارّة أمريكا الشَّماليّة. كما توجدُ بعضُ الأنواعِ القَليلةِ للعَصا الذّهبيّة في أمريكا الجنوبيّة وأوروبا وآسيا، وقد تمَّ نقلُ بعضِ الأنواعِ الأمريكيّة إلى أوروبا وإلى أجزاءٍ أُخرى من العالَم.

والعَصا الذَّهبيّة هي نبتةٌ جميلةٌ ورقيقةٌ تجتذِبُ الفَراشات، كما أنّها مستقيمةٌ وخشِنةُ المظهَر، وهي كذلك نبتةٌ معمِّرةٌ يتراوحُ طولُها ما بين قدمَين و ثلاثةِ أقدامٍ. وتُضفي أزهارُ العَصا الذّهبيّة الجَمالَ على الحُقولِ وجوانبِ الطُّرُقاتِ، وهي تُعتبرُ الزَّهرةُ المفضَّلةُ في ولاية آلاباما الأمريكيّة.

وتتفتَّحُ زُهورُ العَصا الذَّهبيّة ما بين شهرَي تمّوز يوليو وتشرين الأوّل أكتوبر، وجديرٌ بالذِّكر أنَّ العالِم الفيزيائيّ الشَّهير توماس إديسُون أنتجَ مادّةَ المطّاط بِاستِخدامِ العَصا الذَّهبيّة.

تعتبر العصا الذهبية هي زهرة ولايتي ألاباما وكنتاكي الأمريكيّة.

الأَضَاليَا Dahlia



الأَضَاليا أو الدّاليا هو جِنسٌ نباتيٌّ يتبعُ الفَصيلةَ النَّجميّة، وهي صنفٌ شائعٌ من الأزهار موطِنه الأصليّ المكسيك ومنه أشكالٌ عديدةٌ، وهو يصلُحُ للزّراعةِ في كلِّ مناطقِ العالَم المعتدِلة، وقد سُمّيَ النّباتُ على اسم «أنديرس دال» عالِم النّبات السُّويديّ.

وتتكاثَرُ الأضَاليا بالجُذورِ الدَّرنيّة (وهذه جُذورٌ لحميَّةٌ سميكةٌ تشبهُ الأبصَال) وتحتاجُ إلى تُربةٍ غنيةٍ جيّدةِ الصَّرف، وتُزرعُ بعد شُروقِ الشَّمسِ وانتهاءِ خَطَرِ الصَّقيع، وتُقتلعُ الجُذورُ في فصلِ الخريفِ وتُحفظ أثناءَ الشّتاءِ في مكانٍ باردٍ جاف، وتُخزَّن الجُذورُ بما عليها من طِينٍ لمنعِ تجعُّدِها، وتُفصلُ الجُذور عند الزّراعةِ ثمَّ تُغرَس على عُمقِ نحو 15 سم، وهي تُزهرُ في معظمِ المناطِقِ المعتدِلةِ في أواخِرِ فصلِ الصَّيف.

ولقد جَلبَ المستكشفونَ الأوائِلُ أوَّلَ أضاليا إلى أوروبا، وهي تُعتبرُ واحدةً من أكثَرِ زُهور الحديقةِ جَمالاً. ويوجدُ منها أنواعٌ مختلفةُ الأَشكالِ، من المُبهرَجةِ بحجمِ طبَقِ العَشاء إلى المُشعّةِ الصَّغيرةِ المنفرِدةِ. ويتراوحُ عرضُ الزَّهرةِ المنفردةِ ما بين 2 و 3 بوصات، أما المزدَوجَةُ فلها ضِعفُ هذا المقدار من العَرضِ، وتتضَّمن ألوانُ زُهورها جميعَ الألوانِ ما عدا الأزرَق. ويتراوحُ ارتفاعُ نبتةِ الأضاليا من القَزَمةِ (12 بوصة) إلى العِملاقةِ وتكون أطولَ من الإنسانِ، وتنبتُ بُذورُها جيداً وبشكلٍ أسرَع إذا استخدَمنا حَصيرةَ التَّدفئة، كما أنّها تنبتُ طبيعياً ما بين 5 و 7 أيام في ظِلِّ درَجةِ حرارةٍ تتراوحُ ما بين 21 و 27 درَجةٍ مئويةٍ.

الأضاليا هي الزَّهرةُ الوطنيّةُ في جُمهوريّة المَكسيك.





تَأَلُّقُ الصَّبَاح Morning Glory

تُصنَّفُ زهرةُ تألُّق الصَّباح ضِمنَ النباتاتِ المتسلِّقةِ التي تنتمي إلى عائِلةِ اللّبلاب، وتكون الزُّهورُ المزروعةُ في بعضِ الأحيان على شَكلِ بُوق. وأُطلقَ اسمُ زهرةِ تألُّقِ الصَّباح على هذه الزَّهرة بسببِ أنّها تُزهرُ وتتفتَّح في ساعاتِ الصَّباحِ الباكِر، وهي تَظهرُ بألوانٍ مختلفةٍ كالأحمَر والأزرَق والورديّ والبنفسجيّ والأبيَض، ويكونُ بعضُها منقّطاً، مع وُجودِ علاماتِ النَّجمةِ الخُماسيّة. وتتواجدُ زهرةُ تألُّق الصّباح باللّون الأبيَض وبخُطوطٍ ملوّنةٍ، كما أنّ جميعَ أنواعِها تنمو حتّى يصلَ طولُها إلى ما بين 6 و10 أقدامٍ شرطَ وُجودِ قُضبان أو أيّ شيءٍ آخَر يرفعُها عن الأرضِ كالعَريشةِ.





عُرِفَت زَهرةُ تألُّق الصّباح لأوّل مرّةٍ في الصّين واستُخدمت في المجالاتِ الطبّيّة.





ينمو الجزرُ على شكلِ محاصيلَ وفيرةٍ ويسهُلُ حصادُه

الجزَر Carrot

الجَزَر هو نوعٌ نباتيٌّ ذو جُذور، ويُستفادُ من جُذورِه الموجودة في التُّربةِ. وينبتُ الجزرُ في موسمَين كلّ سنةٍ ولهُ عدَّةُ ألوانٍ هي : الأُرجوانيّ والأرجوانيّ المحمَّر والأصفَر والقريبُ من الأبيَض. وكلما كان الجَزَر أكثر احمراراً دلَّ ذلك على زيادةِ مُحتواهُ من مادّة الكاروتين التي يحتاجُ إليها الجِسم. ويُعدُّ الجَزَر ذو طعمٍ حُلوٍ ودافِئٍ وممتِعٍ، كما تُعتبرُ أوراقُه غذاءً جيداً للمَواشي، وهي تُغلى ويستفادُ من مائِها في مُداواةِ أمراضِ الكِلى. ويتوفَّر الجَزَر حالياً طوالَ أيّام السَّنَة حيثُ يُزرع صَيفاً في البلادِ الحارّةِ في البيوتِ البلاستيكيّةِ لحمايةِ النّباتِ من حَرارةِ الشَّمسِ المرتفِعة.

ويُعتبرُ شمالَ إفريقيا والشَّرق الأوسَط وآسيا الوُسطَى هي موطِنُ الجَزر، وقد انتشَر منها إلى جميعِ أنحاءِ العالَم، ويُذكرُ أنّ الإغريقَ والرّومان هم أوّل من أخبروا عن فوائِدِ الجَزَر. ومن أبرزِ فوائِدِه أنّه : يدمِّرُ البكتيريا التي تظهرُ في الأَمعاءِ، يُساعدُ عصيرُه في التخلُّص من الالتهاباتِ المعويّةِ وفي شِفاءِ قَرحةِ المِعدة، يُساعدُ في حمايةِ الجِلدِ من الآثار المؤذيةِ لأشعّةِ الشَّمس، نافعٌ جِداً في علاجِ أعراضِ مرضِ السُّكّريّ، يُساعدُ في التخلُّص من بعضِ ديدانِ المِعدة والمَغص، يُساعدُ على الشِّفاءِ من السُّعالِ ونزلاتِ البَرد، وهو مقوٍّ جيّدٍ للمناعةِ الطبيعيّة.

كما ينمو بشكلٍ أفضل في التُّربةِ الخفيفةِ الخصبةِ وتحت أشعّةِ الشّمس.



نَبْتَةُ القُطْن Cotton Plant



يُعتبرُ القُطنُ من نباتاتِ المناطِقِ الحارّة، وهو عِبارةٌ عن شُجَيرةٍ صغيرةٍ تتطلّب رَيّاً جيّداً وأرضاً خصبةً حتى تنمو بشكلٍ جيّدٍ، لتُنتجَ قُطناً على درَجةٍ عاليةٍ من الجَودة. ويُعتبرُ القُطنُ المحصولَ الرئيسيّ بين المحاصيلِ المختلفةِ التي تكوِّنُ الموادَ الخام المستعمَلة في صِناعاتِ الخُيوطِ والأقِمشةِ، فمَحصولُ القُطن يبلغُ مِقدارُه حوالَي 75٪ من مقدارِ مجموعِ المحاصيل المختلِفة.

ويُعتبرُ القُطنُ المِصريّ أفضلَ أنواعِ القُطن الذي يُطلقُ عليه «قُطن طَويل التّيلة»، ولذلك يتمُّ تصديرُه إلى جميعِ دُوَلِ العالَم. وتتطلَّبُ صِناعةُ القُطنِ عمليّة «الحَلْج»، أي تخليصُ زهرةِ القُطنِ من البُذور وفصلِها عنها، ليتبعه بعدَ ذلك عِدّةَ صِناعاتٍ منها صِناعةُ الزُّيوت والعَلَف من نواتِج القِشرة بعد كَسرِها.

والقُطنُ عبارةٌ عن شُعَيراتٍ تُحيطُ ببذورِ عدّةِ أنواعٍ من نباتاتِ القُطن.

أما من حيثُ أنواعِ وسُلالاتِ القُطنِ فهي عديدةٌ جِداً، ولكن يمكنُ تقسيمُ أهمّ الأنواعِ المستخدَمة إلى خمسةِ أنواعٍ رئيسيّة فقط.

ويختلِفُ موسمُ زراعةُ القُطن باختلافِ البَلَد، ففي أمريكا يبدأُ موسم البِذار من منتصفِ آذار مارس إلى نهايةِ نيسان إبريل. وفي مِصر يُزرعُ المحصولُ في النِّصفِ الأوّل من شهرِ شُباط فبراير إلى 15 نيسان إبريل، ويُزرعُ القُطنُ الهنديّ من أيار مايو إلى أوائل آب أغسطُس، كما يُزرع قُطن البيرو والبرازيل من أواخِر كانون الأوّل ديسمبر إلى أواخِر نيسان إبريل.



يحتاجُ القُطنُ إلى تربةٍ غنيةٍ بمادّةِ النيتروجين كي ينمو بشكلٍ جيدٍ.



الرَّافْلِيسْيَا Rafflesia

تُعتبَرُ زهرةُ الرافليسيا أكبَرَ زَهرةٍ في العالَم.



الرّافليسيا هي جِنسٌ نباتيٌّ ينتمي إلى الفصيلةِ المسكيّة ويضمُّ حوالَي 28 نوعاً من النباتاتِ الطُّفَيليّة، والموطِن الأصليّ لهذه الأنواع هو جَنوبُ شرقِ آسيا. ونباتاتُ الرافليسيا ليس لها سيقانٌ أو أوراقٌ أو جُذورٌ، بل هي عبارةٌ عن زَهرةٍ فقط لها خَمسُ أوراق. وتُصنَّفُ زهرةُ الرافليسيا كأكبرِ زهرةٍ فرديّةٍ في عالمِ النباتاتِ على سَطحِ الأَرض، ويصلُ قُطرُها إلى نحو مترٍ واحدٍ، ويبلغُ وزنُها نحو 10 كيلوغرامات، وهي ذاتُ رائحةٍ شديدةٍ وشبيهةٍ برائِحةِ اللَّحم الفاسِدِ، ولهذا تُلقَّب هذه الزّهرةُ بـ «زَهرة الجِيفة»، كما أنّها تُعرفُ في ماليزيا بـ «الزَّهرَةِ الوَحش».



إنّها الزّهرةُ الرّسميّة للدولة صَباح في ماليزيا.

الحَوذان Buttercup



الحُوذان هو نباتٌ عشبيٌّ ذو لَونٍ أصفَر برَّاق يُشبهُ شكلُه شكلَ الكُوب، وهو شائِعُ الانتشارِ في الأراضي العُشبيّة، ويُعتبرُ من الأعشابِ المشهورةِ في الحدائِق. وهناك عددٌ قليلٌ من أنواعِ الحُوذانِ ذو لَون برتُقاليٍّ أو لَونٍ أحمَر، وغالباً ما تحتوي الزَّهرةُ الواحِدةُ على خمَسِ أوراقٍ، أو ستّةٍ في أحيانٍ قليلةٍ. ويبدأُ الحُوذان عادةً بالإزهارِ في فصلِ الرَّبيع، ولكنّ الزُّهور تظهرُ خلالَ فصلِ الصَّيف، وهناك حوالَي 1800 نوعٍ في جميعِ أنحاءِ العالَم.

ومن أشهرِ أنواعِ الحُوذان في الوطن العَرَبيّ : الحُوذان الأُرجوانيّ، والحوذانُ الإسفينيّ، الحُوذان الألفيّ الأوراقِ، والحُوذانُ طرفيّ الأزهار، وهي تنمو جميعها في بلاد الشام. وهناك الحوذانُ الإسطَنبولي الذي ينمو في بلادِ الشَّام وتُركيا واليونان، والحُوذَان الآسيويّ الذي ينمو في بلادِ الشَّام وآسيا، وحُوذان نابولي الذي ينمو في بلادِ الشَّامِ وتُركيا واليونان. أما أشهرُ أنواعِه غير الموجودةِ في الوَطَن العَرَبيّ : الحُوذان البُصَيلي، الحُوذان الجليديّ، الحُوذان الكاليفورنيّ، والحُوذان المنحَني.

أُطلِقَ على الحُوذان أو زَهرة «كُوبِ الزُّبدَة» هذا الاسم بسببِ الاعتِقادِ الخاطئِ أنّ هذه النّباتات تُعطي الزُّبدَة.



الخَيْزَران Bamboo



الخَيزَران أو البامبو هو اسمٌ لأكثَر من ألفِ نَوعٍ من أنواعِ الأعشَابِ العِملاقةِ ذاتِ الجُذوعِ شبهِ الخشَبيّة، وأغلبُ أنواعِ الخَيزَران هي ذاتُ جُذوعٍ مجوَّفةٍ ومقَسَّمةٍ إلى عُقَدٍ أو مفاصِل. وقد استَخدمَ الصِّينيّونَ سيقانَ نباتِ الخَيزَران المجوَّفةِ في صِناعةِ الوَرَقِ منذُ ألفَي عام، واستخدَمه العَربُ المسلمون في صناعةِ أعوادِ الرِّماح وغيرِها من أسلِحةِ الحَرب، كما يُستخدمُ الخَيزَرانُ في صِناعةِ بعضِ قِطَعِ الأثاثِ المنزليّ المرِنَة. وينبتُ الخَيزرانُ في كلِّ القارّات ما عدا قارّة أوروبا والقارّة القُطبيّة الجنوبيّة، حيثُ تُفضَّل زراعتُه في الجوِّ المعتدِلِ بوُجودِ الأمطارِ، ولكن لا مُشكلة من زِراعتِه صَيفاً بشرطِ حِمايتِه من أشعّةِ وحرارةِ الجوّ عن طريقِ وضعِه تحتَ الظِّلال.



ويُعتبرُ الخَيزَرانُ من أسرعِ النباتاتِ نُمواً، فقد وُجدَ أنّ بعضَ أنواعِه تنمو بمعدَّلِ 91 سم في اليوم، ومع ذلك فإنّ معدَّلَ النُّمو يعتمدُ على التُّربةِ والظُّروفِ المناخيّة، فَضلاً عن الأنواع. ويتراوحُ مُعدّلُ النّمو لكثيرٍ من الخَيزَرانِ المزروعِ في المناخاتِ المعتدلةِ ما بين 3 إلى 10 سم في اليومِ الواحِدِ خلالَ فترةِ النُّمو. وتنمو بعضُ أطولِ أنواعِ الخَيزَران حتى يصلُ طولُها إلى نحو 30 متراً، ويكونُ قُطرُها ما بين 15 و 20 سم. ومن الجديرِ بالذِّكرِ أنّ الخيزَران ليسَ فقط العُشب الأسرَع نمواً في العالَم، ولكنّه أيضاً صديقٌ للبيئَة.





من 10 أجناس وحوالي 1450 نوعاً.

الصَّبَّار Cactus

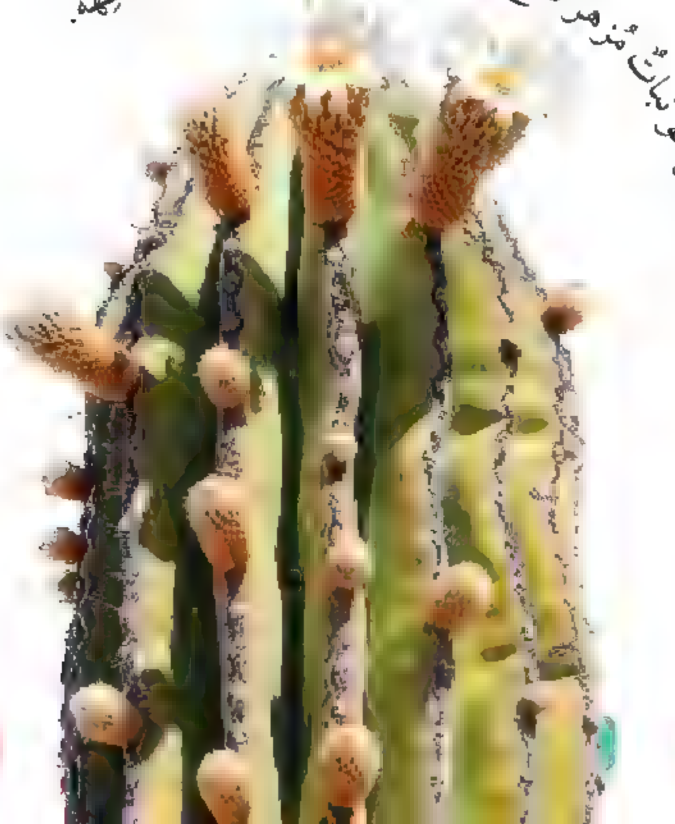


الصَّبّار هو نوعٌ من النّباتاتِ ينتمي إلى الفَصيلةِ الصّبّاريّة، وهو يتميزُ بوجودِ أشواكٍ على طبقَتِه الخارجيّة. وتعيشُ معظمُ أنواعِ الصّبّار في الظُّروفِ والبيئاتِ الصّحراويّة، ولهذا يُضربُ المثلُ بهذه النباتاتِ في تحمُّلِ العَطَشِ والجَفافِ الذي قد يمتدُّ لسنواتٍ طويلةٍ. وتنتجُ بعضُ أنواعِ الصَّبّار ثماراً مثل التّين الشَّوكيّ، وتنمو أزهارٌ لبعضِ أنواعِه الأُخرى.

وتعيشُ بعضُ أنواعِ الطُّيور الصَّحراويّة في الصّبار، وتَعتبِرُهُ ملجأً آمناً من أعدائِها، وتنمو بعضُ أنواعِه لتصلَ إلى ارتفاعاتٍ كبيرةٍ. ويُعتبرُ الصَّبّار مفيداً للشَّعرِ والبشَرةِ، ويُستخدمُ في بعضِ أنواعِ المستَحضَراتِ والزيوتِ التجميليةِ للبشَرةِ والشَّعر. كما يُستخدمُ في تزيينِ الطُّرُقِ، وهو يحتَوي على المعادِنِ وبعضِ الفيتاميناتِ من الفِئةِ «ب» وعلى الكالسيوم والفيتامين سي.

وللصَّبّارِ قُدرةٌ عجيبةٌ على تحمُّلِ المعيشةِ في الصَّحراء، حيثُ يستطيعُ البقَاء حَياً لسنينَ عديدةٍ في شمسِ الصَّحراءِ الحارقةِ دونَ ماء، وهو يمتازُ بالتالي: يمتلِكُ الصَّبّارُ أوراقاً مخبئةً أو لا يمتلِكُ أوراقاً على الإطلاقِ، وذلك لكي يُقلِّلَ نسبةَ تبخُّرِ المياه، وهو يستعيضُ عن ذلك بإجراءِ عمليّة التمثيلِ الضَّوئيّ (أو النمو) في الجُذوع. يُغطَّى الصّبّار بالأشواكِ التي تقلِّلُ من تعرُّضهِ للشّمس وتحميهِ من الحيواناتِ التي تقتاتُ عليه، باستثناءِ الجَمَل الذي هو حيوانٌ صحراويٌّ متكيِّفٌ مع أكلِ النباتات الشَّوكيّة، ويستطيعُ أكلَهُ مع أشواكِهِ ثمّ يستخرِجُها لاحقاً من فمِهِ. تعملُ جذوعُ الصّبّار كخزّان للمِياه، فتضخَّم في حالةِ وفرةِ المياه وتنكمشُ في حالة استهلاكِها في فَترةِ الجَفافِ الطويلةِ. يُغطّى جسمُ الصّبّار كله بطبقةٍ شمعيّةٍ تقللُ تبخُّر المياه منهُ، وفي حالةِ سُقوطِ الأمطارِ تنزلِقُ المياه على الطبقَةِ الشَّمعيّة إلى الأرضِ فلا تتبخَّر بل تمتصّها الجُذور. غالبيّة أشكالِ الصّبّار أُسطوانيّة أو دائريّة، وهذا يقللُ حجمَ السَّطحِ بالنسبةِ إلى الحجمِ الكُلّيّ، مما يقلِّلُ التبخُّرَ مع الحِفاظ على السِّعة العاليةِ لتخزينِ المياه.





الصَّبّار هو نباتٌ مُزهِرٌ تُنتجُ أزهارُه بُذوراً تُعطي بِذَورِها فاكِهة.

الرَّيْحَان Basil



الرَّيحان أو الحَبَق هو نباتٌ عِطريٌّ يدخلُ في تحضيرِ الحَساءِ والسَّلَطاتِ وتحسينِ نَكهةِ الشّاي. وأما زيتُه فيدخلُ في صِناعةِ العُطورِ والمشرُوبات.

وفي القَرن السَّابع عشَر كان الأوروبيون يستَعملون أوراقَ الرَّيحانِ النباتيةِ العطريةِ لعلاجِ نزلةِ البَردِ والدّيدانِ في المعِدةِ. وفي الهند يُستعملُ الرَّيحان ضد البكتريا، ويعالِجُ زيتُه حبَّ الشّباب ويخففُ آلام العظام، كما أنّه يحتوي على مَواد مضادّةٍ للسَّرَطاناتِ لأنّها تُنشِّطُ جهازَ المناعةِ في الجِسمِ بنسبةِ ٪20. ويحتوي الرَّيحان كذلك على مُضادّاتِ الأكسَدة وفيتامين سي وفيتامين أ، وهي تَحمِي من تلَفِ الخَلايا. ويعالِجُ مغلِي أوراق الرَّيحان الالتهابَ الرِّئوي ويفيدُ في حُمّى الملاريا.



ومن أهمّ الفوائِدِ الصّحيّة للرَّيحان أيضاً أنه يحتَوي على عُنصرِ الماغنيسيوم الذي يُساعدُ على حِمايةِ القَلب من الأَزَماتِ، حيثُ يحثُّ العَضَلاتِ والأوعيةِ الدَّمويّة على الارتِخاء، ويحسِّنُ اندفاعَ الدّم ويقلِّلُ خُطورَةَ عدمِ الانتظامِ في دقّاتِ القَلبِ أو تقلُّصاتِ العَضَلات والأوعيةِ الدّمويّة.

ويجدرُ بالذِّكرِ أنّ الرَّيحانَ يتمتَّعُ برائحةٍ عطريةٍ، ويشتهرُ استخدامُه من قِبَلِ النّساء كعِطرٍ، وقد كان الشُّعراءُ يتغنّون به في أبياتِ الشّعر الشعبيّ. ويُستفادُ من بُذورِ الرَّيحان في تحضيرِ شَورباتِ البلنكو المحلّى بالسُّكّر والمطعَّم بماءِ الوَرد والهِيل.



هناك أكثر من 160 نوعاً من الرّيحان تختلفُ في حجمِ ولَونِ أوراقِها.



الكاكاو Cocoa

شَجرةُ الكاكاو هي شجرةٌ صغيرةٌ دائمةُ الخُضرةِ يتراوحُ ارتفاعُها ما بين 4و 8 أمتار، موطِنها الأصليّ أمريكا الجنوبيّة، وتُستخدمُ بذورُها في صِناعةِ الكاكاو والشّوكولاتة. وتنمو شَجَرةُ الكاكاو في المناطقِ البريّةِ من المناطقِ الاستوائيّة في أمريكا الجنوبيّة منذُ أكثر من 4000 سنةٍ قبل الميلادِ، وتتميَّزُ هذه الشَّجَرة بأوراقِها العَريضةِ، وتُشبهُ بُذورُها أو حُبوبُها اللَّوزَ إلى حدٍّ كبيرٍ.

ويمكنُ زِراعةُ الكاكاو في أيّ بلدٍ استوائيٍّ لا يزيدُ ارتفاعُه عن 832 متراً وتتوفَّرُ فيه تُربةٌ غنيةٌ جيّدةُ الصَّرفِ ورطوبةٌ مرتفعةٌ طيلةَ السَّنة. ويبدأُ موسمُ الحصادِ من شهر تشرين الأوّل أكتوبر حتى شهر آذار مارس، وفي دولةِ غانا على سبيلِ المِثال تُنتجُ الأشجارُ ما معدَّله رطلَين من الكاكاو المجفَّفِ لكلِّ شجَرةٍ في السَّنة، وهي تستمرُّ في الإنتاجِ حوالَي 40 سنةً.

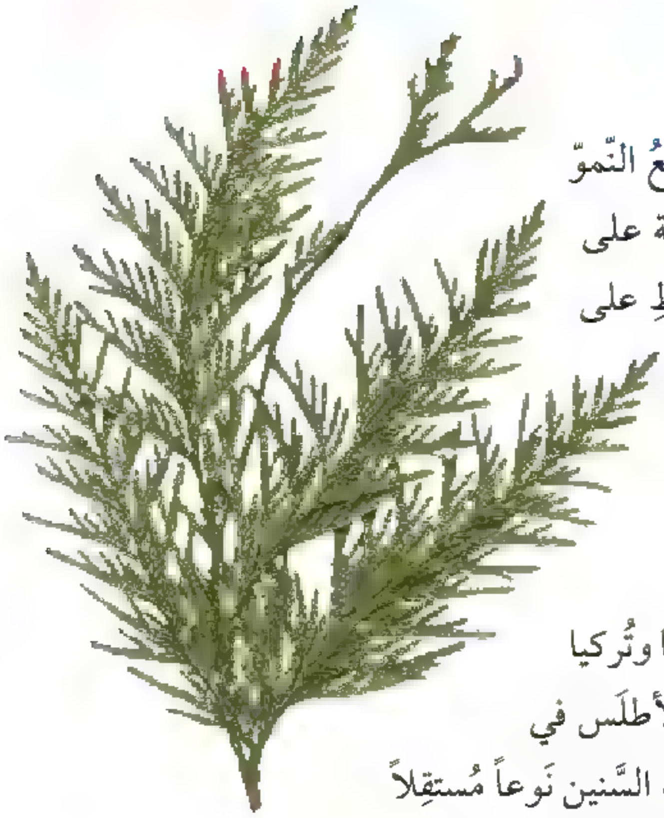
ومن أهمّ فوائدِ الكاكاو أن بذورَه تَشفي من الحُمّى والسُّعال، ويُعتبرُ الكاكاو مقوّياً للقَلبِ والكِلَى، كما أنّ مادةَ «الثيوبرومين» الموجودةَ في بُذورِ الكاكاو تُريحُ الأُنبوبَ الهضميّ، وهذا هو السَّببُ الذي يجعلُ الكثيرَ من الناسِ يتناولونَ الشّوكولاتة حتى بعد امتلاءِ البَطنِ بالأطعِمةِ إذا أرادَ أن يريحَ معدتَه بعدَ وجبةٍ دسمةٍ. ويُستخدمُ الغِلافُ الخارجيّ لبذورِ الكاكاو لِعلاجِ مشاكِلِ الكَبِد والمثانة وكمقوٍ عام وكمادّةٍ مضادّةٍ للإسهال. ويقومُ أكثرُ من نِصفِ الذين يُعانون من الاكتئابِ بتناوُلِ قِطَعٍ من الشوكولاتة، حيث يحسُّون بعدَها بانتعاشِ حالتِهم النّفسيّة وتحسُّن أمزجَتِهم.



تنمو أشجارُ الكاكاو في المناخاتِ الحارّةِ في العالَم.



الأَرْز Cedar



الأَرزُ هو نوعٌ من الأشجارِ دائمةِ الخُضرَة من الفَصيلةِ الصّنوبريّة، وهو شَجَرٌ سريعُ النّموّ ويتراوحُ طولُه ما بين 30 و45 متراً. وينمو شجرُ الأَرْز في جِبالِ الهيمالايا الغربيّة على ارتفاع 1500 إلى 3200 متر، وفي الجبالِ الموجودةِ حولَ البَحرِ الأبيَضِ المتوسِّطِ على ارتفاع 1000 إلى 2200 متر.

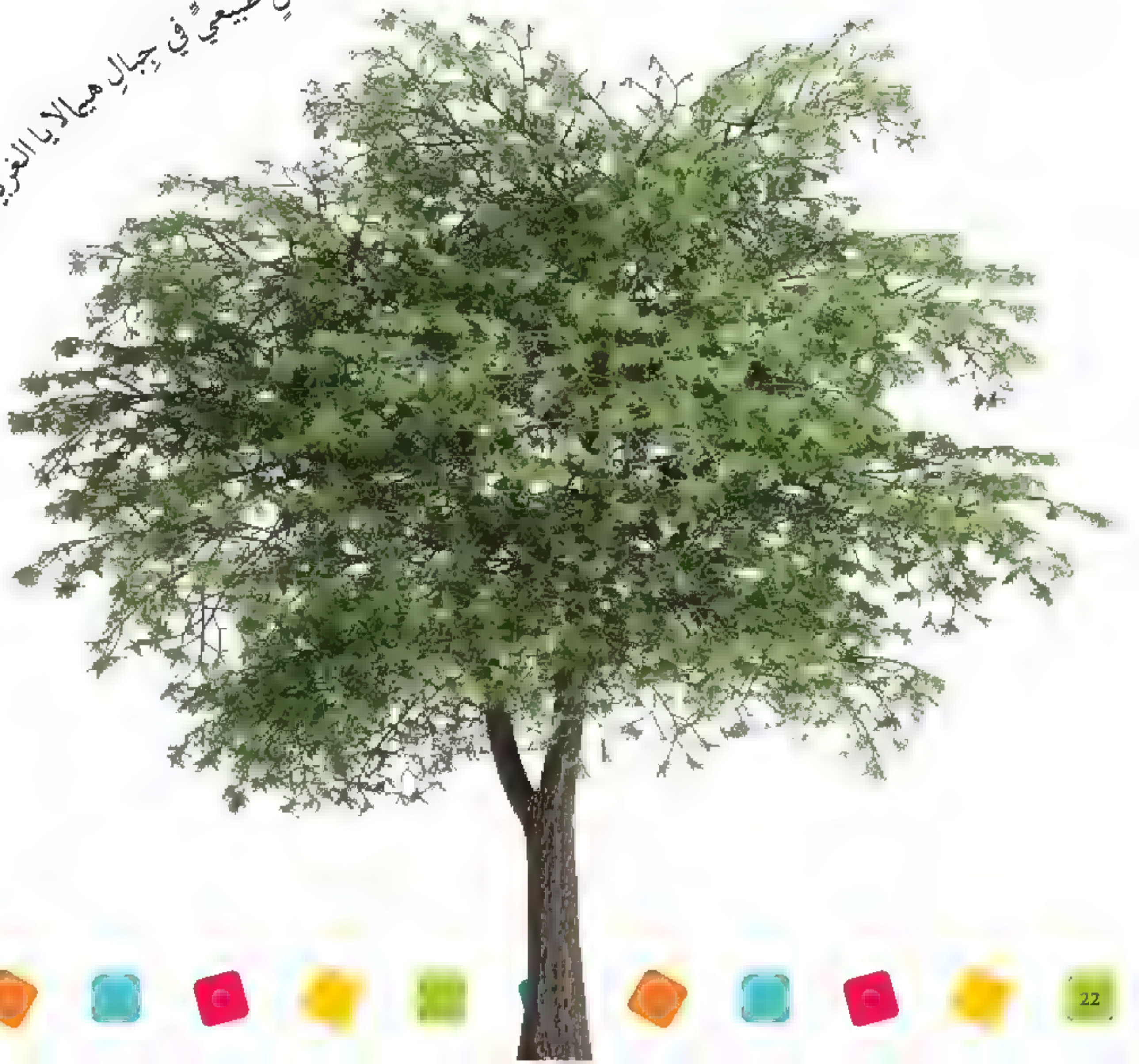
ويُقسمُ شَجَرُ الأَرز إلى أربعةِ أنواعٍ هي : الأرزُ الأطلَسيّ، الأرزُ قصيرُ الأوراقِ، الأرزُ الدوداريّ، والأرزُ اللُّبنانيّ. ويُقسمُ الأرزُ اللُّبنانيّ إلى نوعٍ فرعي هو الأرزُ التُّركيّ.

ويُسمّى الأرزُ اللُّبنانيُّ بهذا الاسم نِسبةً إلى جِبالِ لُبنان، وهو يتواجدُ في لبنانَ وسوريا وتُركيا وشمالِ ووَسَطِ الأُردُن. أما شجرةُ الأرزِ الأطلسِيّ فهي شَجَرَةٌ تتواجدُ في جِبالِ الأطلَس في الجزائِر والمغرِب حيثُ توجدُ أكبرُ غاباتِ الأَرز. ويُعتبرُ الأرزُ الأطلسيّ منذ آلافِ السِّنين نَوعاً مُستقِلاً من أشجارِ الأَرز، وهو شَجَرٌ متوسِّطُ الحجمِ يتراوحُ طولُه ما بين 30 و 35 متراً، مع قطرِ جِذعٍ يتراوحُ ما بين 1.5 و 2 متر، وهو مُشابهٌ جِداً للأرزِ اللُّبنانيّ. أما طولُ أوراقِه فتتراوحُ ما بين 10 و 25 ملم وهي خضراءُ اللَّون.

وتتجّمعُ أشجارُ الأَرزِ على شكلِ غاباتٍ على سفوحِ الجِبال، وغالباً ما تنبتُ في غاباتٍ لوحدِها، أو مختلطةً مع شجَرِ التّنّوب النوميدي والعَرعَر والبلُّوط والقَيقَب. وتوجدُ أقدمُ شجَرةِ أَرزٍ في الجزائر، ويبلغُ عمرُها 900 سنة، ولها صُورٌ رائعةٌ التقطَتها مجموعةُ مستكشِفين فَرنسيّين سنة 1926.



تنبتُ أشجارُ الأَرْزِ بشكلٍ طبيعيٍّ في جِبالِ هيمالايا الغربيّة.



شجرةُ البلّوط Oak Tree



شَجَرةُ البلُّوطِ هي شَجَرةٌ من الفصيلةِ الزّانيّة، وهي من الأشجارِ الضَّخمةِ والمعمِّرةِ التي تستطيعُ العَيشَ ما بين 500 و 2000 سنَة. وهناك أكثَر من 600 نوعٍ من أنواعِ البلّوط تنمو كلها تقريباً بصورةٍ طبيعيةٍ في النِّصفِ الشَّماليّ من الكُرةِ الأرضيّة، وهي تتنوَّع تنوعاً واسعاً من حيثُ الحجمِ وطريقةِ النّمو. ولا تصلُ أطوالُ بعضِ أنواعِ البلّوطِ إلى طُولِ الشُّجَيراتِ الصَّغيرةِ، بينما يصلُ بعضُها الآخَر إلى ارتفاعاتٍ أعلى من 30 متراً. كما أنّ هنالك أنواعٌ من البلّوط الذي ينمو في الجوِّ الدّافِئِ ولا يفقدُ أوراقَه في فَصلِ الخَريف، وهذا النَّوعُ من الأشجارِ يُطلَقُ عليهِ الدّائمُ الخُضرة. لكنّ معظَم الأنواعِ الموجودةِ في المناطِقِ البارِدةِ تُسقِطُ أوراقَها في فَصلِ الخَريفِ من كلِّ عامٍ، وتتحوَّل أوراقُ العديدِ من أنواعِها في الخَريفِ المبكِّر إلى ألوانٍ جميلةٍ كالأحمَرِ الدّاكِنِ أو البُنيِّ الذهبيّ.

وتنتجُ أشجارُ البلّوط في فصلِ الرّبيع أزهاراً صغيرةً خضراءَ مصفرّةً، ثم تتحوّل الزّهرةُ ثمرةً تُسمّى جَوزةُ البلُّوط، ويتراوحُ طولُها من أقلّ من 13 ملم إلى أكثَر من 50 ملم. وتنمو أشجارُ البلُّوطِ ببُطءٍ، وهي لا تحملُ ثِماراً حتى تبلُغَ حوالَي 20 سنةً من العُمر. ويُصنعُ من خشَبِ شجَرة البلّوط الأثاثُ المنزليُّ الفاخِرُ غالي الثّمن. ولقد عرفَ القُدماءُ شجَرةَ البلّوط ونسَجوا حولَها الكثيرَ من الأساطير، وقد كان المواطنون الرّومان يضعُون فروعَها المورِقة كأكاليلِ على رؤوسِهم، وكانت قُصورُ العَدلِ تَعتبرُها شِعاراً لها.

تنبتُ على أغصانِ شجَرةِ البلّوطِ أوراقٌ مسنّنةٌ أو مسطَّحةٌ أو ذاتُ فُصوصٍ.







يتطلّبُ نموّ كَرمة البُوق جوّاً دافِئاً في الشّمسِ السّاطِعة.

كَرْمَةُ البُوق Trumpet Vine

كَرمةُ البُوقِ هي نوعٌ من النّباتاتِ المُزهرةِ التي تنمو حتى ارتفاع 10 أمتار، إنّها قويةٌ وذاتُ أغصانٍ نفضيّةٍ، أي تُزهِرُ في فصلٍ وتُسقِطُ (تنفُض) أوراقَها في فصلٍ آخَر، وتظهرُ أزهارُها على شكلِ بوقٍ رائعٍ جميلٍ. وتنبتُ زهورُ كَرمة البُوق في الغاباتِ وضِفافِ الأنهار وأيضاً في حدائقِ النباتاتِ العُشبيّة. وتَظهرُ أوراقُ كرمةُ البُوق على شكلٍ بيضاويٍّ ريشيٍّ الشَّكل، ويتراوحُ طولُها ما بين 3 و 10 سنتيمترات، وهي ذاتُ لونٍ أخضَرَ زُمرُّديّ عندما تكونُ حديثة التّكوين، ثم تميلُ إلى اللّونِ الأخضَر الدّاكِن عندما تكبُر. وتُعتبرُ زُهورُ كرمةِ البُوق جذّابةً جِداً للطيورِ الطنّانةِ ولأنواعٍ كثيرةٍ من الطُّيورِ التي تبني أعشاشَها في أوراقِ الشَّجَر الكثيفةِ. وتُعرفُ كَرمة البُوق عِلمياً بِاسم «كامبسيس راديكانس»، كما تُعرف بِاسم «البُوقِ الزّاحِف».

كَرمةُ البُوق هي نبتةٌ معمّرةٌ تنمو بِسُرعةٍ كبيرةٍ.



دَوَّارُ الشَّمْس Sunflower



يُطلقُ على زَهرةِ دَوّارِ الشَّمسِ اسم «زَهرةِ الشَّمس» أو «عَبّاد الشَّمس»، وهي نبتةُ بذورٍ زيتيّةٍ استعملَها الهُنودُ الحُمرُ في قارّةِ أمريكا قديماً كدقيقٍ للخُبزِ، كما استعمَلوها للحُصولِ على زيتِها الذي يحتوي على الأحماضِ الدِّهنيّةِ الأساسيّةِ التي تُفيدُ في تخفيضِ الكولسترول في الدَّم.

ويُعدُّ محصولُ زَهرةِ دَوّار الشَّمس ثالِث أهمّ محصولٍ زيتيٍّ في العالَم. ويتميَّزُ دوّار الشَّمس بأزهارِه الكبيرةِ الشُّعاعيّة التي تدورُ مع الشَّمسِ أينما دارَت، ولذلك سُمّيَ دوّارَ الشَّمس، وهو يُزرعُ كنباتِ زينةٍ أيضاً، وتُؤكل بُذورُه للتّسلية.

ويحتَوي دوَّار الشَّمس على فيتامين إي وعلى مواد مهمّة أُخرى كالمغنيسيوم والزنك والحديد والفوسفور والنحاس والسيلينيوم. كما يحتَوي على زيتِ أوميغا 6، وهو زيتٌ مهمٌّ لنموِّ الجِسم. ويمنع استهلاكُ زيوتِ أوميجا الأمراضَ، ويؤدي نقصُها في الطّعامِ إلى أزَماتٍ قلبيةٍ وارتفاعٍ في ضغطِ الدّم ومرَض السُّكّر والتهابِ المفاصِلِ والسَّرطانِ وتصلُّب الشّرايين. ويحتَوي زيتُ دوّار الشَّمس أيضاً على فيتامينات دي وأي، وهي تقوّي جهازَ المناعةِ في الجِسم. ويفيدُ أيضاً فيتامين أي في تقويةِ النَّظَرِ والجِلدِ والنّمو، ويمنعُ تلَفَ الخلايا والأعضاء وظُهور الشَّيخوخة المبكّرة. أما فيتامين دي فهو مهمٌّ لنموّ العِظام والأسنانِ.

الاسمُ العِلميُّ لدَوّارِ الشَّمسِ هو «هيليانثوس helianthus».

ينمو دَوّارُ الشَّمسِ على جُذوعٍ سميكةٍ قويّةٍ ذات أوراقٍ على شكل قلبٍ كبيرٍ.







يُعتبرُ الفِجلُ واحِداً من المحاصيلِ المزروعةِ على نطاقٍ واسعٍ في جميعِ أنحاءِ العالَمِ.

الفِجْل Radish

الفِجْلُ هو واحدٌ من الخُضرواتِ ذاتِ الجُذور، حيث تُؤكلُ جُذورُه البَيضاء أو الحَمراء اللَّون، وهي تعملُ على تنشيطِ الشَّهيّة للطّعامِ وتسهيلِ عمليّة الهَضم. ويُستخدمُ عَصيرُ جُذورِ الفِجل لِعلاجِ سُوءِ الهَضم والإمساكِ، كما تُسحَق وتُستعمَل كلَبخةٍ للحُرُوقِ والكَدَماتِ ورائحةِ القَدَم. وتعالِجُ أوراقُ الفِجل وبُذورُه وجُذورُه الرّبو ومشاكلَ الصَّدرِ، كما أنه يحتَوي على مادةٍ مُضادةٍ للبكتيريا والفُطريّات والأورام، ويحتَوي أيضاً على فيتامين سي.

وينمو الفِجْل على مدارِ السَّنة، وهو سريعُ النّمو، وقد تَستغرِقُ فترةُ نُموّه ما بين 3 إلى 6 أسابيع، وهناك بعض الأَنواع التي تنضجُ بعدَ أقلّ من ثلاثةِ أسابيع على زِراعتِها. ويحتاجُ الفِجْل لكي ينمو بِشكلٍ جيّدٍ إلى جوٍّ مُعتدلٍ أو حارٍّ، و بالرّغم من ذلك لا يُزرعُ في مكانٍ مشمسٍ كليّاً. ويتمُّ تناولُ الفِجْل قبلَ الأَكلِ لفتحِ الشَّهيّة، كما يتمُّ تقطيعُه ووضعُه في السَّلَطات.



يتكوّنُ الفِجلُ بمعظمِهِ من الماءِ.

النَّعناع Mint



يضمُّ النَّعْنَاعُ ما بين 13 و18 نوعاً، وهو نباتٌ عُشبيٌّ معمِّرٌ ذات رائحةٍ نفّاذةٍ محبّبةٍ. وينبتُ النّعناعُ على أطرافِ السّواقِي والمجمّعاتِ المائيّة، كما يمكنُ زراعتُه بنفسِ طريقةِ زراعةِ البقدونس، وهو يُستخدمُ بِكثرةٍ في السَّلَطاتِ طازجاً أو يابساً. وتُضافُ بضعُ ورقاتٍ من النَّعْنَاع إلى إبريقِ الشّاي أو الشّاي الأخضَر خُصوصاً ليُضفي عليه نكهةً طيّبةً.

وتتمُّ زراعةُ النّعناعِ في بِقاعِ العالَم خُصوصاً في المناطقِ المعتدلةِ في آسيا وأوروبا، ويَذكرُ التاريخُ بأنَّ الإغريقَ والرومانَ كانوا يضعونَ أكاليل النّعناع فوق رُؤوسِهم في احتفالاتهم وولائِمهم، كما وضعوهُ على موائِد الطَّعام حيثُ عمِلَ الطُّهاةُ على مَزجِ النَّعناعِ في خلطاتِ الطّعام والمَرَق. ويَذكُرُ التاريخُ أيضاً بأنّ الأطباءَ الإغريقَ استعملوا نوعَين من النّعناعِ في وصفاتِهم الطّبيّة، كما استُعملَ النعناعُ بكثرةٍ في أوروبا من قِبَلِ الأطبّاء في منتصفِ القَرنِ الثّامن عشَر الميلادي.



ويُعتبرُ النّعناعُ من أكثرِ النّباتاتِ شعبيّةً واستعمالاً، فهو يُستخدمُ كتابلٍ لبعضِ أطباقِ الطّعام، وفي طبقِ السَّلَطةِ والتبّولة الشهيرة في سوريا ولبنان، ولتحضيرِ بعضِ أنواعِ السندويتشات.

ويُستخدمُ النّعناع لتسكينِ الآلامِ العصبيّةِ عن طريقِ وضعِه فوق موضِعِ الألَم، وهو يُعتبرُ من الأدويةِ النّاجحةِ جِداً في معالجةِ الاضطراباتِ المراريّة، وتسكينِ المغصِ المِعَويّ، ومغصِ أسفَلِ البَطن، وطردِ الغازاتِ المِعَويّة، كما أنّه يُكسبُ الجسمَ نَشاطاً وحيويّةً. ويحتَوي النَّعناعُ على موادَ مسكّنةٍ للتشنُّجاتِ ومضادّةٍ للالتهاباتِ، كما أنّه مريحٌ للأعصابِ ويسهّل التنفُّسَ ويبعثُ القُوّة في الجِسم.

اشتُقَّ اسمُ النّعناعِ من الأُسطورةِ الإغريقيّة القديمةِ المسمّاةِ «مينثي Minthe».



اليَقْطِين Pumpkin



يُطلَقُ على اليَقطين اسم القَرْع، وهو نباتٌ من الفَصيلةِ القَرعيّة التي تضُمُّ الكوسا والخِيار والشّمّام. ويكون لَون اليَقطين أصفراً أو برتقالياً أو أحمراً، ومنه أصنافٌ خضراءُ مائلةٌ إلى الأصفَر. ومن أبرزِ البُلدان التي يُزرعُ فيها اليَقطينُ مِصر والولايات المتّحدة، وهو يُستخدم في صُنعِ الحَساء والفَطائِر والخُبز. ويوجدُ من اليَقطينِ عِدّة أصناف، منها ما هو صغيرٌ، ومنها ما هو كبيرٌ بحجمٍ يُقاربُ حجمَ بِطّيخةٍ ضخمةٍ. ويتكوَّن اليَقطينُ من: قِشرةٍ خارجيةٍ مَلساء، مَاء، نَشاء وسُكّر، زُيوت، بروتين، صُمغٍ لاذعٍ، كما يحتَوي على الحديدِ والكالسيوم وفيتامين أ. وتُستخدمُ الثَّمَرةُ والبِذرةُ فقط من بينِ جميعِ مُكوّنات اليَقطين، ومن أبرزِ فوائِده أنّه يُنشِّطُ الكَبِد، يُزيلُ الصُّداع ويُهدِّئ الأعصَاب، يكسِرُ العَطَش ويُزيل الحرارةَ والحُمّى، ينفعُ في معالَجةِ أمراضِ الصَّدرِ والسُّعال، يُنشِّط اللّثةَ ويكافحُ أوجاعَ الأسنانِ، وبِذرُه طاردٌ لِدُودِ البَطن.

يتمُّ إنتاجُ أكثرِ من مِليارِ رَطلٍ من اليقطينِ في الولاياتِ المتّحدةِ الأمريكيّةِ سنَوياً.



الوردُ الأسودُ هو في الحقيقةِ ليس أسودَ اللّونِ بل أحمرَ قاتمٍ بشدّةٍ.



الوَرْد Rose

الورودُ هي واحدةٌ من أكثرِ الشُّجَيراتِ المزهرةِ انتشاراً في العالَم، وهي إما أن تكون كبيرةً منفردةً أو صغيرةً ومتجمّعةً في نبتةٍ يصلُ ارتفاعها إلى ما بين 2 و 10 أقدام. وفي البرّية، تتنوَّعُ مجموعةُ نباتات الورودِ بشكلٍ كبيرٍ، ويتراوحُ شكلُها بين الشُّجَيراتِ المتمدّدة إلى المتسلِّقة الهائِلة. وتصنَّفُ أوراقُ الوَردِ ضِمنَ النباتاتِ النّفضيّةِ، أي التي تنفُضُ أوراقَها في فصلِ الخَريفِ. ولنبتةِ الوَردِ 3 أو 5 ورقاتٍ صغيرةٍ، وقد تكون 7 ورقاتٍ صغيرةٍ حسب المواسِم، وتوصفُ بأنّها مسنَّنةٌ بحدّةٍ وبيضاويةُ الشّكل.



ويكون لحاء شجرةِ الوَرد أخضرَ اللّون، ومغطّى بالأشواكِ، وهو يتحوَّل إلى اللَّون البُنّي الخفيفِ المائِل إلى البُنّيّ المحمَّر مع تقدُّمِ العُمر.

ويشتهرُ الوردُ بأنّه زهرةُ الحُبّ، وتحديداً الوردُ الأحمَر. وتُعتبرُ هولندا هي الرّائدةُ في تصديرِ الوَردِ إلى العالَم، حيثُ توجدُ أشكالٌ مختلفةٌ من فئاتِ الوَردِ، منها: بانيكيسيا، باربُون، بورسَالت، نواسِيت، الهَجين الدّائم، مع مجموعاتٍ أُخرى ضَخمةٍ من الأنواعِ. كما تُزرعُ الورودُ في مناطِق أُخرى واسعةٍ من العالَم بهدفِ إنتاجِها لاستخداماتِ الزّينةِ.

يتراوحُ طولُ ساقِ الوردِ ما بين 2 و 9,5 بوصات.



الزَّنْبَق Lily



الزَّنبقُ هو نوعٌ نباتيٌّ ينتمي إلى الفصيلةِ الزّنبقيّة، تنمو نباتاتُه من البَصَلاتِ حتى يصلَ طولُها إلى نحو 6 أقدامٍ، وتتمّ زراعتُه من أجلِ أزهارِه الجميلةِ. ويضمُّ الزَّنبقُ حوالَي 110 أنواعٍ، ويُعتبرُ الزَّنبقُ الأبيَض أهمّ أنواعِه الأصيلةِ في الوطنِ العربيّ، كما ينتشرُ الكثيرُ من أنواعِه في تُركيا والقوقاز وقارّة أوروبا.

وتتنوَّعُ ألوانُ زُهورِ الزَّنبقِ ما بين الأبيَض والأصفَر والبرتُقاليّ والأحمَر والبنفسجيّ أو الورديّ اللَّون، وهي تعطي الجَمالَ والألوانَ المبهِجةَ إلى المناظرِ الطبيعيّةِ والحدائقِ والبساتين التي تُزرعُ فيها. ويَرمزُ كلُّ لونٍ من ألوانِ الزَّنبقِ إلى معنى معيَّن، فالزّنبقُ الأبيَض يرمزُ إلى الصّفاء، والأصفَر يرمزُ للدَّلالِ، بينما يرمزُ الزَّنبقُ البرتقاليّ إلى الجَلالِ والثَّروةِ.

وتُزرعُ بصَلاتُ الزّنبقِ على عمقِ 15سم أو أكثَر تحتَ سطحِ التُّربةِ في نهايةِ فصلِ الشّتاءِ أو أوائلِ فصلِ الرّبيع، وتحتوي أوراقُ النّبتةِ على مادّةٍ تُسمّى السيكلوبامين تمتلِكُ القُدرةَ على توقيفِ تكاثُرِ الخَلايا السّرطانيّة وقتلِ خلايا الوَرَم. وتحملُ معظمُ أصنافِ الزَّنبقِ عناقيدَ ذات ألوانٍ ساطعةٍ على سيقانٍ مستقيمةٍ، وتأخُذُ الأزهارُ شكلَ الأبواقِ ولها سِتُّ ورقاتٍ. وينمو الزَّنبقُ جيداً في التُربةِ الطينيّةِ الرمليّةِ العميقةِ ذات التصريفِ الجيّدِ للماء، ويَنبغي حمايتُه من الرّياحِ القويّةِ وحرارةِ الشَّمسِ.



يحتاجُ الزَّنبقُ إلى أشعةِ الشمسِ الساطعةِ مدّةَ نصفِ يومٍ على الأقلّ كي يتفتّحَ بشكلٍ كاملٍ.



الفُطْر Mushroom



يُطلقُ على نَبات الفُطر اسم عَيْش الغُراب، وهو فُطرٌ مثمرٌ ينمو فوق الأَرضِ وتوجدُ منه أصنافٌ كثيرةٌ تُشبهُ المِظلَّة في شكلِها، وهي تنمو بكثرةٍ في الغاباتِ ومناطِقِ الأعشَاب. ويختلفُ الفُطر عن النّباتاتِ الخَضراء في كونِهِ لا يحتَوي على مادّة الكلوروفيل، وهي المادةُ الخَضراءُ التي تستعملُها النباتاتُ في صُنعِ الغِذاء وتُعطيها اللّون الأخضَر. وبَدلاً من ذلك يعتمدُ الفُطرُ على امتصاصِ الموادِ الغذائيّةِ من النباتاتِ الحيَّةِ أو الآخِذةِ في التحلُّل في البيئةِ المحيطةِ. ويوجدُ نوعَين رئيسيَّين من الفُطر : الفُطر السَّام، والفُطر الصّالح للأكل. وجديرٌ بالذِّكرِ أنّه يوجدُ من الفُطر 5000 نوعٍ حول العالم، ويبلغُ عددُ الأنواعِ المزروعةِ منه على نطاقٍ تجاريٍّ 10 أنواعٍ فقط. ويُنتَجُ الفُطرُ في أكثر من 120 دولةٍ تأتي الولاياتُ المتحدةُ في المقدِّمة تليها فَرنسا ثم هولندا فالصين.

وعلى الرّغمِ من أنَّ الفُطر يُعتبرُ من المنابعِ الجيِّدةِ والقيِّمةِ للبروتين والفيتامينات والأملاح، إلا أنّه فقيرٌ بالموادِ السُّكّريةِ مقارَنةً بالأنواعِ النباتيّةِ الأُخرى كالحُبوبِ والبَطاطا والتُّفّاح، لأنّ هذه السُّكّريات لا تُشكّل سِوى 3.5 إلى 5.2٪ من وزنِ الفُطر. كما يُعتبرُ فَقيراً كذلك في محتواهُ من الموادِ الدّهنيّةِ التي تتراوحُ بين 0.01 إلى 0.2٪. إضافةً إلى كلّ ذلك فإنّ الفُطر يحتَوي على العديدِ من الموادِ المهمّةِ التي تُساعدُ على عمليّاتِ هَضم الطعام، كما يحتَوي على مواد تُعدُّ من فاتِحات الشَّهيّة، وهذه المكوِّناتُ تجعلُ الفُطر غِذاءً مُتكامِلاً، إضافةً إلى غِناهُ بفيتامينات «بي».



يُعتبر الفُطر غذاءً جيداً للصحّة لأنّه غنيٌّ بالموادِ الغذائيّة.



عُثر على أقدم حبّة فُطر داخل قطعة كهرمان يصل عُمرها إلى 90 مليون سنة.



تُعتبرُ أمريكا الجنوبيّة موطنَ البَطاطا الأصليّ.



البَطَاطَا Potato

البَطَاطا أو البَطَاطِس هي نباتٌ من الفَصيلةِ الباذِنجانيّةِ، وهي من أكثرِ الخُضروات انتشاراً في العالم، كما أنّها واحِدة من أشهرِ الأطعِمة. وتُزرعُ البطاطا في معظمِ الدُّوَل، وهي تحتلُّ ا لمركزَ الرّابع من حيثُ الأهميّة بعدَ القَمحِ والأَرُزّ والذُّرة، وقد عَرفَها الإنسانُ وتناولَها منذ أكثر من 8 آلافِ سَنة. والبَطاطا هي محصولٌ درَنيّ، أيّ أنّها تنمو تحتَ الأرض، وقد أصبحَت جُزءاً لا يتجزّأ من كثيرٍ من المأكولاتِ في العالم. وتحتاجُ البَطاطا إلى رعايةٍ خاصّةٍ عند تخزينِها، وهي تُخزَّنُ في مُستودعاتٍ باردةٍ.

وتُجهَّز البطاطا بطرقٍ عدَّة، فهي تُشوَى أو تُسلَق أو تُقلَى أو تُهرَس، كما أنّها تقدَّم مع اللَّحم أو السَّمَك ومع الخُضروات الأُخرى. ويقومُ منتجو الأغذِيةِ بتعليبِ البَطاطا على هيئةِ بَطاطا مهروسة أو حَساءٍ أو مطبوخَة. وتحتَوي البَطاطا على نحوِ 80٪ ماء و 20٪ مواد صَلبة. ويُكوِّن النّشاءُ ما يعادل 85٪ من الموادِ الصلبةِ في البَطاطا، ويكوِّنُ البروتين النّسبةَ الباقية. وتحتوي البَطاطا على العديدِ من الفيتامينات، كما تحتَوي على بعضِ الأملاحِ المعدِنية.



الدُّرّاق Peach



الدُّرّاق هو نبتةٌ لفاكِهةٍ لذيذةٍ ذاتُ طَعمٍ حُلوٍ أو قليلِ الحُموضَة، وهو يحتَوي على قِشرةٍ حمراء أو صفراء ناعمةِ الملمَس أو مغطّاة بالوَبر، كما يحتَوي على لُبٍّ ليّنٍ أصفَر أو أبيَض اللَّون تتوسَّطُه بِذرةٌ واحِدةٌ كبيرةٌ.

وتتبعُ شَجَرةُ الدُّرَّاقِ جنسَ الخَوخ الذي يشملُ معظمَ اللَّوزيّات من الفَصيلةِ الورديّةِ، وهو ينتشرُ في المناطِقِ المحيطة بالبَحر الأبيَض المتوسِّط وجنوب غربِ أمريكا الشّمالية والجنوبيّة وجنوب غَرب إفريقيا. والدّرّاق فاكهةٌ صيفيّة، لذا لا نُشاهدها في باقي الفُصول الأُخرى.

ولقد زُرعَت شَجَرةُ الدُّرّاق في دمشقَ قبلَ ما يزيدُ على 2500 سنة، وعُرِفَت كواحدةٍ من ثمارِ دمشق وفاكِهتها اللّذيذة، وحين عَرَفها الإسكندرُ المقدونيّ (وكان حاكِم روما) بعد أن قُدِّمَت له وأُعجِبَ بهذه الفاكِهة التي لم يعرِفها سابقاً طلبَ أن تُؤخذَ إلى روما لزراعتها.

ويُعتبرُ الدُّرّاق غنياً بالفيتامينات، وتحتَوي الثَّمرةُ الواحدةُ المتوسِّطةُ الحَجم على 85٪ من وزنِها ماء، 5 غرامات من السُّكّر، غرام واحد من النَّشويّات، نصفُ ملليغرام من الحديد، نِصفُ غرام من البروتين والدُّهون، كما تحتَوي على الفُوسفور والكِبريت وعلى نسبةٍ عاليةٍ من الفيتامينات.



تُعتبرُ الصّينُ أكبرَ مُصدّرٍ للدُّرّاقِ في العالم.





البُرتُقال Orange

البُرتُقال أو الأورانج هو فاكِهةٌ من نوعِ الحَمضِيّات، وهو مصدرٌ ممتازٌ لفيتامين سي الذي يُساعدُ على امتصاصِ الكالسيوم في الجِسم، كما يحتَوي أيضاً على فيتامين أ وعلى المعادِن مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والنُّحاس والكِبريت والكلورين. ويُزودُ البُرتُقال أنسجةَ الجِسمِ بمواد مُفيدةً تدفعُ إلى تحسينِ مناعةِ الجِسم.

وتُزرعُ مُعظمُ أشجارِ البُرتُقال من البَراعِمِ في مشاتِل زراعيّة خاصّة، حيثُ تقطع البّراعمُ من الأشجارِ التي تُنتجُ مختلفَ الأنواعِ المطلوبَة من البُرتُقال، ثم تُطعَّم بها شُجَيرات صَغيرة تسمّى الشَّتلات، وتُنقل أشجارُ البُرتقال إلى البَساتين بعد عمليّة التطعيم بفترةٍ تتراوحُ بين 6 أشهر وسنّة. وتبدأ بإنتاجِ الثِّمار بعد أربعِ سنَواتٍ و يمكنُ أن تَستمرَّ في إنتاجِ البُرتُقال لمدّة 50 سنَة. ويباعُ حوالَي رُبعُ محصولِ البُرتقال كفاكِهة، ويستخدمُ الباقي في الأطعمةِ والحَلوى والمربّيات. وتُعتبرُ البرازيلُ هي الدّولة الأولى في إنتاجِ البُرتقال في العالم، تليها الوِلايات المتّحدة ثم المِكسيك ثم الهِند والصّين وإسبانيا وإيطاليا ثم إيران ومِصر وباكستان.

ويحتَوي البُرتقال على ثمانيةٍ وعشرينَ عُنصُراً غِذائياً أهمّها : الحديد، سُكّر الفَواكه، الفوسفور، فيتامين بي 1، فيتامين سي والكالسيوم. ويُساعدُ البُرتُقال على تثبيتِ الكِلسِ في العِظام والوقايةِ من الأمراضِ والحُمّى والسُّعال، كما تُستعملُ أوراقُه لمعالجةِ آلامِ الرَّأس.

ومن أهمّ أنواعِ البُرتُقال : البُرتُقال الحُلو، البُرتُقال اليوسُفيّ، بُرتُقال سيفيل أو البُرتُقال الحمضيّ، والبُرتقال أبو سُرّة.

يُستخدمُ نحو 85 ٪ من إنتاجِ البُرتُقال في تحضيرِ عصيرِ البُرتُقال.





الكُزبَرة Coriander



الكُزْبَرَةُ هي نباتٌ عشبيٌّ موسميٌّ ترجعُ أُصولُه إلى قارّة آسيا وشمالِ قارّة إفريقيا، وينتشرُ في بُلدانِ حَوضِ البَحرِ الأبيَض المتوسِّط، كما يُزرعُ في الهِندِ وأمريكا الجنوبيّة وأوروبا. وتُستخدمُ أوراقُه وثِمارُه المجفّفة في العديدِ من الأطعِمةِ.

والكُزبرةُ نباتٌ ذو رائحةٍ عطريّةٍ قويّةٍ، ويصلُ ارتفاعُه إلى 50 سنتمتراً، وله أوراقٌ عُلويّةٌ دقيقةُ التّقطيعِ وأزهارٌ صغيرةٌ بيضاء أو قُرنفليّة اللَّون تُعطي ثِماراً دائريةً صغيرةً صفراء إلى بُنّية اللَّون، وتُعتبرُ الكُزبَرة من التّوابِل المشهورة.

وتحتَوي كلّ 100غرام من أوراقِ الكُزبَرة على 23 سُعرة حراريّة، 0,52 غرام من الدّهون، 3,67 غرام من السُّكّريات و2,8 غرام من الألياف، و2,13 غرام من البروتينات.

وتُستخدمُ الكُزْبَرَة في كلِّ أنحاءِ آسيا وشمالِ إفريقيا وأوروبا منذُ أكثر من 2000 سنةٍ قبلَ الميلاد، كما كانت تُستخدمُ في حَضاراتِ الشَّام ومِصرَ القديمة، وقد وصلَت إلى الصّين أثناءَ حُكمِ سُلالَةِ هان عام 202 قبل الميلاد، وقد كانت تُستخدمُ كعُشبةٍ لمداواةِ العديدِ من الأمراض، كما استُخدِمَت لتَسكينِ آلامِ الالتهاباتِ وكعلاجٍ موضعيٍّ للكُسور ولتعديلِ حموضةِ المعِدةِ وغيرها.

نمت نبتةُ الكُزبرة في الهِند ومصر في الماضي مُدَّةَ آلافِ السِّنين.





تنمو أزهارُ الياسمين بشكلٍ جيّدٍ في المناطقِ ذاتِ المُناخِ الدّافئ.

اليَاسَمِين Jasmine

الياسَمين هو نوعٌ نباتيٌ يضمُّ نحو 200 نوعٍ من الشُّجَيرات المُزهرةِ، وهو ينمو بشكلٍ رئيسيٍّ في المناطِقِ المعتدلةِ من العالَم القديمِ، وخُصوصاً منطقةُ حوضِ البَحرِ الأبيَض المتوسِّط والمناطِقِ المداريّة وشبه المداريّة في الهند وجَنوبِ شَرقِ آسيا. ومن الأنواعِ التابِعةِ لليَاسَمين : الفُلّ والياسَمينُ الشّاميّ والياسَمينُ الشُّجَيريّ.

وتختلفُ أوراقُ الياسَمينِ بِاختلافِ النّوعِ حيثُ أنّ بعضَ نباتاتِه دائمةُ الخضرةِ، في حين أنّ بعضَها الآخَر نفضيٌّ يفقدُ أوراقَه في الشّتاء. وتكونُ أزهارُ الياسَمين بيضاء أو صَفراء أو قُرنفُليّة اللّون، ولها رائحةٌ محبوبةٌ لكثيرٍ من النّاس. ويُعتبرُ الياسَمين الزّهرةَ الوطنيّةَ لدَولة إندونيسيا، كما أنّ الياسَمين زهرةٌ مشهورةٌ في الوَطَنِ العربيّ والفيلبين والهند وباكستان وسريلانكا.

وتُعرفُ زهرةُ الياسَمين بلَقَبِ «مَلِكةِ الزُّهور»، وقد تغنّى بها الشُّعَراءُ على مرِّ التاريخ. ويُعتبرُ الياسَمينُ من أقدمِ الزّهور المستعملةِ بشكلٍ واسعٍ في صناعةِ العُطورِ، وتعتبر منطقةُ غراس في فَرنسا أكبَر مركزٍ أوروبيٍّ لإنتاجِ رُوحِ الياسَمين، والذي يُعدُّ من أطيبِ أنواعِ العُطورِ النباتيّة.

ويفيدُ الياسَمينُ في تخفيفِ آلامِ الكَبِدِ الناتجةِ عن التهابِه، وفي التقيُّحاتِ الجلديّة والحُروقِ وآلامِ المعِدةِ والأمعاءِ وصُداعِ الرَّأس نتيجةَ ضَربةِ الشّمس الحارِقة، كما يفيدُ في حالاتِ الآلامِ المفصليّةِ نتيجةَ كسرِ العِظام، وهو يُستعملُ لطردِ البلغَم ووقفِ النّزيفِ الدَّمَويّ.

كما يُستخدمُ أيضاً في الصّناعاتِ الغذائيّةِ كمواد مُكسِبة للطَّعمِ والرّائحةِ الطّيبة.



يُلقّبُ زهرةُ الياسَمين بـ «مَلِكةِ اللّيل».

اللافِنْدِر Lavender

يُسمّى نباتُ اللافِندر بِاسم «نبَات الخُزَامى»، وهو من النّباتاتِ التي تنمو وتفضِّلُ المناطِقَ المفتوحةَ المشْمِسَة. وتُعتبرُ شُجَيرةُ اللافِندِر شُجَيرةً قصيرةً ومعمِّرةً، يصلُ ارتفاعُها إلى مترٍ تقريباً، وساقُها صلبةٌ وكثيرةُ التفرُّع. أما أوراقُها فهي عميقةٌ وتُغطّيها شُعَيراتٌ صغيرة، وأزهارُها زرقاءُ بنفسجيّةُ اللّون، تتجمَّع في مجموعاتٍ سُنبليّةٍ تحملُها سيقانٌ طويلةُ البُذور ملساءُ وذات لَون بُنيّ.



ويشتهرُ اللافِندر برائحتِه اللّطيفةِ والمريحةِ منذُ العصورِ القديمةِ، وقد كان الإغريقُ والرّومانُ يستخدمونَه في الحمّاماتِ العامّةِ الرومانيّةِ الشّهيرةِ. وكلمةُ لافِندِر هي كلمةٌ مشتقةٌ من الكلمةِ اللاتينيةِ لافار lavare والتي تَعني «الغَسْل».

وتُعتبرُ نبتةُ اللافِندِر مفيدةً في صَدِّ الحشَراتِ، وهي تُستخدمُ لإخفاءِ أيّ رائحةٍ من الروائحِ الكريهةِ في جميعِ الأماكِن. كما أنّ للافندِر فوائد عِلاجيّة وطبيّة، وهي تُستخدمُ كملطِّفٍ عامٍ للجِلد عند استِخلاصِ زيتِها، إضافةً إلى كونِها مهدّءاً رائِعاً للصّغار والكِبار على حَدٍّ سَواء.

ويُستخدمُ اللافِندِر لعلاجِ مجموعةٍ متنوِّعةٍ من الأمراضِ الهضميّةِ ومشاكِلِ البَطنِ والآلامِ العَصَبيّةِ وآلامِ المفَاصِل. كما يُستخدمُ اللافندِر في الأطعمةِ والمشرُوباتِ لإضافةِ نَكهةٍ لذيذةٍ، إضافةً إلى استخدامِه في مجالِ صِناعةِ العُطورِ والصّابونِ ومُستحضراتِ التّجميلِ والزّينة.



تُزرعُ نبتةُ اللافِندِر من أجلِ استِخدامِها في تَصنيعِ العُطورِ وكإحدى نباتاتِ الزّينة.



تُنتجُ نبتةُ اللافِندِر زُهوراً صغيرةً زرقاءَ أو أُرجوانيّةَ اللّون.





تُعتبرُ فاكِهةُ شَجرةِ المانجو الفاكِهةَ الأكثرَ استِهلاكاً في العالَم.

المَانْجُو Mango

المانجو هي نبتةُ الفاكهةِ الأكثرِ شَعبيّةً في العالم، إنّها فاكهةٌ فريدةٌ من نوعِها وذات نكهةٍ رائعةٍ ورائحةٍ زكيةٍ وطعمٍ لذيذٍ، وقد جعلَت هذه المميّزاتُ منها الأكثرَ استهلاكاً بين النّاس. والمانجو هي فاكهةٌ قِشريّة ذات نَواة تنمو في عددٍ كبيرٍ من أشجارِ الفَواكِه الاستوائيّة وترتفعُ أشجارُها حتى تصلَ إلى 35 – 40 متراً. وتُعتبرُ فاكِهةُ المانجو من الفواكِه القديمةِ حيث كانت تُزرع منذُ أكثر من 4 آلاف سنَة، وموطِنها الأصليّ هو الهِند، كما تُزرع في اليَمن ومِصر والسّودان.



وتَستغرقُ ثمرةُ المانجو ثلاثةَ أشهرٍ كي تَنضج، وتختلفُ الثَّمرات الناضِجة في اللَّون والحَجم، وعادةً ما تكونُ صفراء أو بُرتقاليّة أو حمراء أو خَضراء، وتكونُ نواتُها إما ليفيّة أو مُشعّرة السَّطح، ولا يُمكنُ فصلُها بسهولةٍ عن اللُّبّ.

ويحتوي المانجو على مُستوى عالٍ من فيتامين سي، وعلى الألياف التي تُساعدُ على خَفضِ مستوياتِ الكولسترول في الدم، ويوجدُ فيه أيضاً مواد تُساعدُ على حِمايةِ الجِسمِ من أنواعٍ عديدةٍ من السَّرطانات. ويعتبرُ المانجو الطّازَج مَصدراً غنياً بالبوتاسيوم، وهو عُنصرٌ هامّ من عناصِر الخليّة وسوائِل الجِسم، التي تُساعدُ في التّحكُّم بمعدلِ ضَرَباتِ القَلب وضغطِ الدّم. كما يُستخدمُ المانجو كمنظِّفٍ للبَشَرة، فهو يُساعدُ على تنشيطِ مَسَامِ الجِلد وإضافةِ نضارةٍ للوَجه.

الأُقْحُوَان Daisy



الأُقحوان هو جِنسٌ نباتيٌّ ينتمي إلى الفَصيلةِ النَّجميّة، وهو يضمُّ حواليَ 30 نوعاً من نباتاتِ الزّينةِ، ويُزرعُ بصورةٍ واسعةٍ في أوروبا وشمالِ أمريكا وشمالِ إفريقيا ووسَطِ آسيا، وينتشرُ أيضاً في أجزاءٍ أُخرى عديدةٍ من العالَم. ويبلغُ ارتفاع نبتةِ الأُقحوان ما بين 50 و 120 سم، ولها ساقٌ مضلَّعةٌ عاريةٌ وقليلةُ الفُروعِ، وأوراقُها مجنَّحةٌ ومسنّنةٌ، وتفوحُ منها رائحةٌ تشبهُ رائِحةَ الكافورِ عندَ هَرسِها. وأمّا أزهارُ الأُقحُوان فهي مُستديرةٌ وفي وسَطِها رأس نِصفُ كُرويّ أصفَر اللَّون يتكوّن من الزّيتِ ومواد أُخرى.

وحينَ يُزهرُ الأُقحوان تُجفَّفُ أوراقُه بهدفِ استِخراجِ الموادِ الموجودةِ في الزّهرةِ والمعروفةِ بمزاياها الملطِّفَة، لأنّها غنيّةٌ بشكلٍ طبيعيٍّ بمادّةٍ نباتيّةٍ تُسمّى «الستيرول»، وتقومُ هذه المادّةُ الموجودةُ في الجِسمِ بالدّفاعِ عنِ البَشرةِ ومحارَبةِ الالتهاب.

وتتمتّعُ زهرةُ الأُقحُوان بخصائِصَ مضادّةٍ للجراثيمِ والفِطريّات، لأنّها تحتوي على مادّتَي «الكاروتين» و«السابونين» اللّتَين تنشّطان جهازَ المناعةِ، كما تُستعملُ لمعالجةِ الالتهاباتِ الفَمَويّةِ ولَسَعاتِ الحَشَرات. وتُخلَطُ زهرةُ الأُقحوان مع المراهِمِ أو تُدهَن على الجُروح والجِلد للاستفادةِ من مفعولِها القَويّ في تضميدِ الجُروح.



يمكن لنبتةِ الأُقحوان أن تنمو ما بين 3 بوصات و 4 أقدام في الطّول بحسبِ نوعِها.



القُسْمُوس Cosmos



تشتهرُ زهرةُ القُسمُوس بسببِ ألوانِها المفعَمةِ بالحيويّة.

القُسمُوسُ هو جِنسٌ نباتيٌّ يتبعُ الفَصيلةَ النّجميّةَ، موطِنه الأصليّ هو سُهولُ ومَراعِي المِكسيك، بالإضافةِ إلى تواجُدِهِ في فلوريدا وأريزونا بالوِلاياتِ المتّحدةِ الأمريكيّة، والباراغواي في قارّةِ أمريكا الجنوبيّة. كما يشتهرُ في اليابان في فصلِ الخّريف، حيثُ يطلقُ عليهِ اسمُ «ساكورا الخَريف».

وينمو القُسمُوس على شكلِ رأسٍ صغيرٍ، وهو شكلٌ من أشكالِ الإزهارِ يتألّف من عُنقودٍ من الزُّهَيرات. وهذه الزّهرة هي عبارةٌ عن وسَطٍ أُسطوانيٍّ محاطٍ بشُعاعٍ عريضٍ من الزّهرات الصّغيرة. وتتواجدُ زهرةُ القُسمُوس بألوانٍ عديدةٍ مفردةٍ أو مُزدوجةٍ حسَب نوعِها، ويتراوحُ قطرُها ما بين 2 إلى 4 بوصات. أما أوراقُها فهيَ بسيطةٌ، ريشيّةُ الشّكلِ أو ثُنائيّةُ الرِّيَش، وتنتظمُ في أزواجٍ مُتعاكِسةٍ. ويمكنُ أن تنمو نبتةُ القُسمُوسِ المُزهرةِ بسرعةٍ ونجاحٍ في جميعِ المناطِق. ويملأُ النَّوعُ الذي يُسمّى قُسمُوس الشوكولا أو قُسموسُ أتروسانغوينيا الهواءَ بعبيرِه الجَميل الشّبيهِ برائِحةِ الفانيليا الممزوجةِ بالشوكولا. ويحتاجُ القُسمُوس إلى الضَّوءِ كي ينبُت، وتستمرُّ عمليّةُ الإنباتِ من ثلاثةٍ إلى سبعةِ أيامٍ تحتَ درَجةِ حرارةٍ تتراوحُ ما بين 21 و 25 درَجةً مئويّةً. ويعاودُ القُسمُوسُ النُّموّ في الربيعِ التّالي إن كانت بُذورُه قد سَقَطَت على أرضٍ مكشوفةٍ، وهو يُصنَّفُ ضِمنَ الأزهارِ المعمِّرةِ.



تنمو نبتةُ القُسمُوس حتى ارتفاعِ 3 أقدامٍ على الأقلّ.



الذُّرة Corn

يُعتبرُ الذُّرة ثالِث أهمّ المحاصيلِ الزِّراعيةِ في العالمِ بعدَ القَمحِ والأَرُزّ، موطِنه الأصليّ هو جنوبُ المكسيك وغواتيمالا، وقد استعملَه الهنود الحُمر كمصدرٍ للدَّقيق، ثم نشَرَه المستعمرون الأوروبيون في أنحاءِ العالَم، كما تُعتبرُ حُبوبُ الذُّرة أهم المحاصيلِ الزراعية في الولاياتِ المتحدةِ الأمريكيّة. ومن أهمّ الدُّوَل المنتجة له إضافةً إلى الولايات المتحدة : الصّين والبَرازيل والمِكسيك والأرجنتين والهند وفَرنسا وإندونيسيا.



والذُّرة هو نباتٌ موسميٌّ يصلُ ارتفاعُه إلى أكثر من مِترَين، وهو يحملُ عادةً ما بينَ كوزٍ واحدٍ إلى ثلاثةِ أكوازٍ. ويمكنُ تقسيمُ الذُّرة نباتياً إلى عِدّةِ أنواعٍ هي: الذُّرة المنغوزَة وهي الأكثرُ زراعةً من بين كلِّ فِئاتِ الذُّرة وتُستعملُ للأعلافِ، ذُرة الدَّقيق الذي يُستخدم في صناعةِ الخُبز، الذُّرة السُّكّرية وتحتَوي على نِسبةٍ عاليةٍ من السُّكّر ويمكنُ أن تُؤكل مسلوقةً أو نيئةً مع السَّلَطة، الذُّرة الصوّانيّة (فلينت)، الذُّرة الشَّمعيّة، ذُرة البوشار، الذُّرة المغلَّفة، والذُّرة المخطَّطة.

و تُزرعُ حُبوبُ الذُّرة في سُطورٍ على عُمقِ 3 سم تحتَ التُّرابِ في أوائلِ فَصلِ الرَّبيع، وهي تحتاجُ إلى 90 يوماً تقريباً كي تُصبحَ قابلةً للحَصاد. ويتمُّ حصدُ أكوازِ الذُّرة عندما يُصبحُ لَون غلافِها الخارجيّ أخضَر غامِق، وفي مُعظَم الأصنافِ يحصل هذا بعدَ 20 يوماً من ظُهورِ شُعَيراتِ كُوزِ الذُّرة.

كان الذُّرة يُعتبرُ النَّبتةَ المزروعةَ الأكثرَ أهميّةً في قارّة أمريكا في العُصورِ القديمةِ.





البَنْدورةُ الكَرَزيّةُ Cherry Tomato

سُمِّيَت البندورةُ الكَرَزيّةُ بهذا الاسم بسببِ تشابُهِها مع الكَرَز في الحجمِ والشَّكلِ، وهي تُزرعُ عادةً في الحُقولِ المفتوحةِ على أَعمدةٍ ومَصاطِبَ أو داخِل الدَّفيئاتِ، وهو مكانٌ مغلَقٌ مخصَّصٌ للزّراعةِ. وتنضُجُ البندورةُ الكَرَزيّةُ في فترةٍ تتراوحُ ما بين 65 و 75 يوماً بعد زراعتِها، وتبدأُ زراعتُها من شهرِ تمّوز يوليو حتى بِدايةِ شهرِ تشرين الأول أكتوبر. ويُعتبرُ الموطِنُ الأصليّ للبندورة الكَرَزيّة هو المِكسيك، حيث قام شعبُ الأزتيك بزراعتِها منذُ أكثَر من خَمسمائةِ عامٍ، وقد بدأَت تُزرعُ بِشكلٍ تجاريٍّ مع بِداياتِ القَرنِ التاسِعِ عشَر، وصارَت تُزرعُ أصنافُها اليوم بشكلٍ واسعٍ في أنحاءِ العالَم. وتُعتبرُ البندورةُ الكَرَزيّة صَغيرةَ الحجمِ، حيثُ يتراوحُ حجمُها ما بين حجمِ رَأسِ الإصبَع للحبّةِ الصَّغيرةِ حتّى حجمُ كرةِ الغُولف للحَبّةِ الكبيرةِ. كما أنّها تُعتبرُ مناسبةً جِداً للأكلِ طازجةً أو في السَّلَطاتِ، وهي غالباً ما تكونُ حَمراء اللَّون، ويوجدُ منها أصنافٌ ذات لَونٍ أخضَر أو أصفَر أو أسوَد. أما طعمُها فهو مُشابهٌ تماماً لطَعمِ البندورةِ العاديّة.





البندورةُ الكرزيّةُ مناسبةٌ للزراعةِ في سلالٍ معلّقةٍ أو حاوياتٍ أو في الأرض.

يمكنُ لنباتاتِ البندورةِ الكَرَزية أن تنمو لتصلَ إلى طولِ ٦ أقدام.



الفَرَاولَة Strawberry



تُعتبرُ الفَراولَة غنيّةٌ بالفيتامين سي.

الفريزُ أو الفَراولَةُ هي نبتةٌ من الفَصيلةِ الورديّة، إنّها الفاكهةُ الوحيدةُ التي تَحملُ بُذورُها في قِشرتِها الخارجيّة، وهي من المحاصيلِ ذات العائِد الكبير إذ يمكن تصديرُها بكمّيات كبيرةٍ سواء كانت مجمَّدةً أو مصنَّعةً أو طازَجةً. وتُعتبرُ الفَراولَة من الثِّمارِ التي تتلوَّنُ عِدّةَ مرّات أثناءَ نُضجها، ففي البِدايةِ تكونُ الثِّمار خَضراء اللَّون ثم تتحوَّل إلى اللَّون الأبيَض ثم تتلوَّن جُزئياً باللَّون الورديّ ثم باللَّون الأحمَر، وتزدادُ مِساحةُ الجُزء الملَّون تدريجياً ويبدأ التلوُّن من طَرفِ الثَّمَرةِ إلى قاعدتِها، وتُصاحِبُ ذلك زيادةٌ في حجمِ الثِّمار وزيادةٌ في نسبةِ الرُّطوبةِ ونَقصِ الصَّلابة، مع زيادةِ نسبةِ المَواد السُّكّرية التي تشكِّلُ 70_80 ٪ منها.

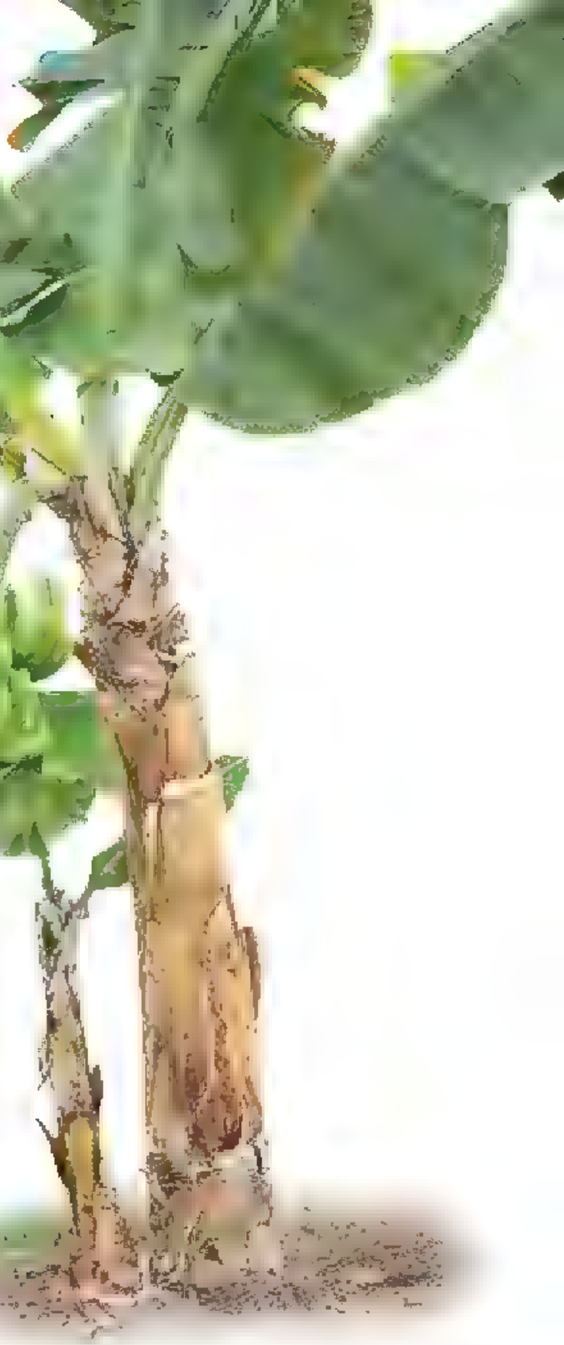
والفراولَة غنيّةٌ بالأملاحِ المعدِنيّةِ حيثُ تحتَوي على الكالسيوم والحديد والفوسفور، كما تحتَوي على حامِضِ اللَّيمون وحامِض التّفاح وسُكَّر الفَواكِه، إضافةً إلى كمّياتٍ كبيرةٍ من فيتامينات أ و ب و ج. وتُستخدَمُ أوراقُ الفَراولة المغليّة كعِلاجٍ لمرضِ السِّلّ الرِّئوي، وكذلك تُستخدمُ كمُنقٍّ للدّم وكغَرغرةٍ لالتهابِ الحَلق، كما تُفيدُ في التَّخفيفِ من نَوباتِ الرَّبو.

وتكونُ معظمُ السُّكّريات الموجودَة في الفَراولة على شكلِ سُكَّرِ فركتوز، لذلك فهي مناسبةٌ لأكلِها طازَجةً لمن يُعانون من مرضِ السُّكّري، ومناسبةٌ لنموِّ وصحّةِ الأطفالِ والكبارِ على حدٍّ سَواء، وخُصوصاً عند تقديمها مخلوطةً مع عسلِ النَّحلِ الأبيَض في كوبٍ من الحَليب.

تمّت زراعةُ أوّل حديقةٍ بالفَراولة في فرنسا أوائلَ القرنِ الثّامن عشَر.



الموْز Banana



يُعتبرُ المَوز من أهمّ محاصيلِ الفاكِهةِ الاستوائيّةِ في جميعِ أنحاءِ العالَم، وهو يحتلُّ مركَزاً كبيراً في التجارة العالميّة، بالإضافةِ إلى قيمتِه الغذائيّة العاليةِ وإقبالِ المستهلِكين عليه أكثرَ من باقي الفَاكِهة الأُخرى، لما يتميَّزُ به من حَلاوةِ الطَّعم والنَّكهة المميَّزة. ويتميَّزُ عن باقي الفَاكِهةِ الأُخرى بإمكانيّة توافُرِه في الأسواقِ طَوال العَام عَلاوةً على قابليّةِ ثِمارِه للنّقل والتّخزين.

والمَوزُ غنيٌّ بالأليَافِ والفيتامينات والأملاحِ المعدِنيّة، وهو يمدُّ الجِسم بالطاقة الحراريّة، ويقاوِمُ بعضَ الأمراضِ مثل أمراضِ العِظامِ ويُساعدُ على نُموّ الجِسم. كما أنّه سهلُ الهَضمِ ومُفيدٌ في حالاتِ الإرهاق، ويُستخدمُ رَحيقُ المَوز في علاجِ السُّعالِ الحادّ والمُزمِن. ويُشكِّلُ المَوز مع الحَليبِ والخُبزِ وجبةً غذائيّةً كاملةً تُساعدُ على تهدِئةِ قَرحةِ المَعِدةِ، كما يُعتبرُ الكالسيوم الموجود في المَوز أجوَدَ من الكالسيُوم الموجودَ في الجُبنة والحَليب.

ويحتَوي المَوز على ثلاثةِ سُكّريّات طبيعيّة هي السّكَّروز وسُكَّر الفواكِه والغلوكوز مع الألْيَاف، وهي تمنحُنا دُفعةً كبيرةً وفوريّةً من الطّاقة، ولذلكَ فإنّ المَوز يُعدُّ من الفواكِه المُفضَّلة بالنّسبةِ للرّياضيّين.

نباتاتُ المَوزِ ليسَت أشجاراً، بل تُعتبرُ نَوعاً من الأعشَابِ.



النَّرْجِس Daffodil



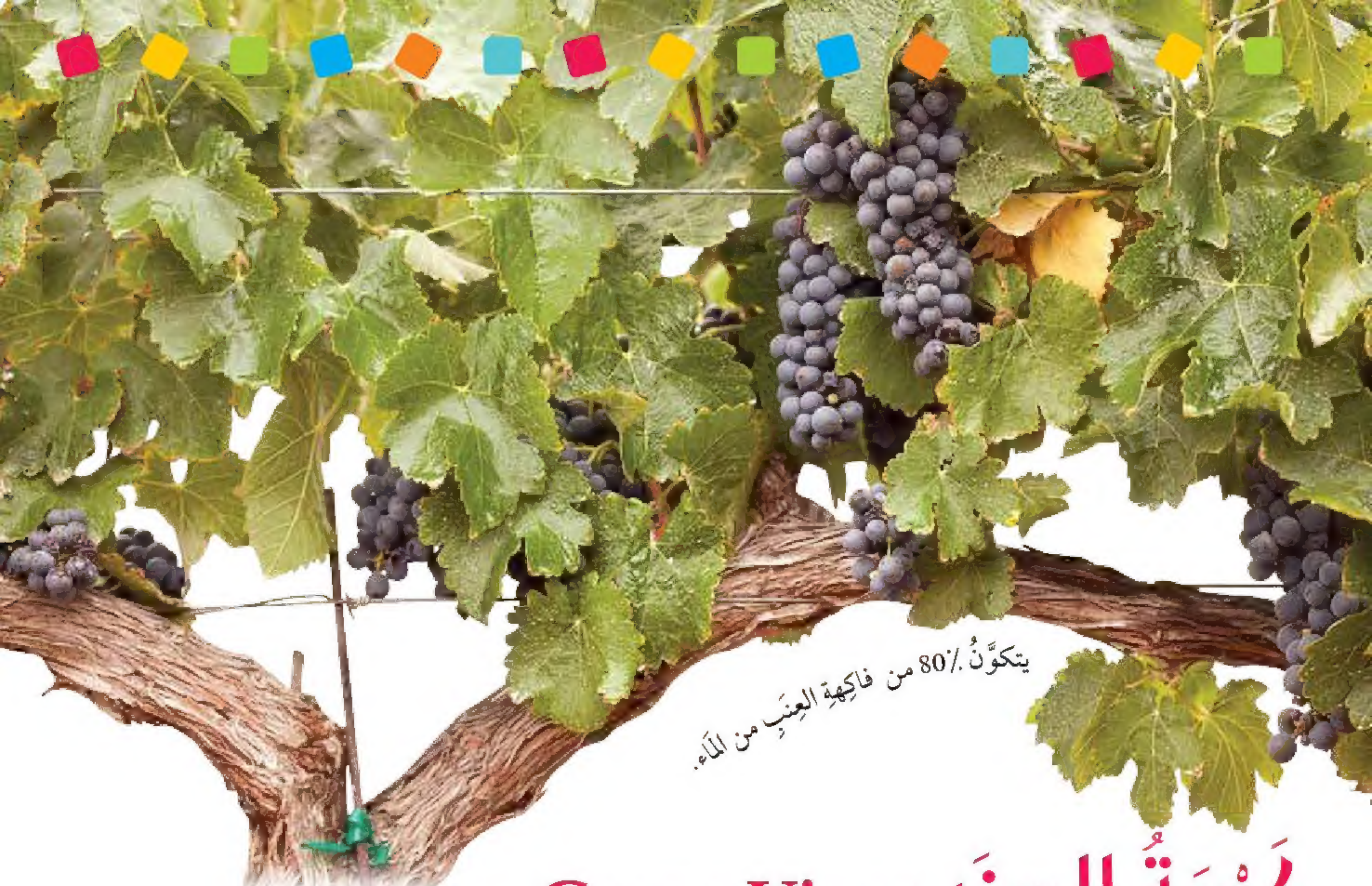
يضمُّ نباتُ النَّرجِس حوالَي 100 نَوع، وهو ينمو من بصلةٍ شتويّةٍ معمِّرةٍ، وموطِنه الأصليّ هو أواسِط آسيا وحوضُ البَحر الأبيَض المتوسِّط، وقد انتقلَ إلى قارّةِ أمريكا بواسِطةِ المستعمرينَ الأوائِل. وتتكوَّنُ بَصلةُ النَّرجِس من حَراشِفَ لحميّةً وقواعِدَ ورقيّةً، وهو يقتلُ أيّ نباتٍ ينمو بجِوارِه. والنَّرجِس نباتٌ ذو أنواعٍ وأصنافٍ عِدّةٍ، وأشهرُ أنواعِه اثنان : النَّرجِس الأصفَر والنَّرجِس الأبيَض. وللنَّرجِسِ الأصفَر ورقٌ أملَس أخضَر كورقِ الزَّعفَران، تلتوي أطرافُه نحو الأرضِ وتعلُو ساقُه نحو شِبرٍ أو شبرَين. أما النَّرجِسُ الأبيَض فهو يظهرُ في الشّتاءِ بعدَ نُزولِ المَطَر، وورقِه كأطرافِ الحلَقةِ يمتدُّ على الأَرض، وله ساقٌ خضراء يوجدُ في أعلاها زهرٌ أبيَض وفي وسطِها أصفَر، وهو ذو رائحةٍ قويةٍ، ويُعرفُ بِـ «البِهار».

وتُفضَّلُ زراعةُ النَّرجِسِ في التُّربةِ الجافّةِ والبيئة ذات الشَّمسِ الخفيفةِ والظّلِّ، كما يجبُ أن يُزرعَ من شهر آب أغسطس إلى شهرِ تشرين الثاني نوفمبر، وعلى عُمقِ 15 سم من سطحِ التُّربةِ. وعندما تُزهرُ النبتةُ يفضَّلُ إبعادُها عن الشَّمسِ وتهيئةَ الجوِّ البارِدِ لها.

ويُعتبرُ النَّرجِسُ أحدَ أكثرِ الزُّهورِ شعبيةً في العالَم خاصّةً في إسبانيا، وتُطلقُ صِفةُ النَّرجِسيّة على الشَّخصِ المُعجَبِ بنفسِه إلى حدِّ الغُرور. ومن أهمّ الاستِخداماتِ الطِّبيّةِ لنبتةِ النَّرجِس أنّه يُعتبرُ مقوٍّ للأعصابِ ومضادٌّ للتشنُّجِ ومخفِّضٍ للحَرارةِ، ويُستخرَجُ منه زيتٌ عِطريٌّ يُستخدمُ في صِناعةِ العُطورِ.

تُعتبرُ زُهورُ النَّرجِسِ الصَّفراء عَلامةً رائعةً على قُدومِ فصلِ الرَّبيع.





يتكوّنُ ٪80 من فاكِهةِ العِنَبِ من الماءِ.

كَرْمَةُ العِنَب Grape Vine



كَرمةُ العِنَب هي النباتاتُ حيثُ تنمو فاكِهةُ العِنَب، وهي عبارةٌ عن مجمُوعةٍ من الشُّجَيرات. والعِنَب هو فاكِهةٌ ناعِمةُ القِشرةِ لُبّيةٌ عصيريةٌ، تظهرُ على شَكلِ عناقيدَ يوجدُ فيها ما بين سِتِّ ثَمَراتٍ إلى ثلاثمائة ثَمَرة. ويتفاوَتُ لونُ فاكِهةِ العِنَب بحسَب أصنافِه، فهنالك العِنَبُ الأبيَض والأصفَر والأخضَر وكذلك الأسودُ والأحمَر. ويوجدُ نوعان رئيسيان للعِنَب هما العِنَب الأوروبيّ والعِنَب الأمريكيّ، وهناك أكثر من 8 آلاف صُنفٍ تُنتَجُ من نحوِ 60 نوعاً فرعياً.

ولقد أظهرَت الآثارات المكتشَفةُ لبُذورِ العِنَب وأوراقِه أنّ الإنسانَ كان يأكُل العِنَب ويتغذّى عليه منذُ عُصورٍ ما قبل التّاريخ في الحضاراتِ القديمة منذُ آلافِ السّنين.

ويُعتبرُ العِنَب من الفواكِه ذاتِ القيمةِ الغِذائيّة والعِلاجيّة الجيّدة، فهو يتميَّزُ باحتوائِه على نسبةٍ جيّدةٍ من المواد السُّكرية سريعةِ الامتصاصِ وسهلَةِ الهَضم، حيثُ يتركَّزُ فيه سُكَّر الجلوكوز وسُكَّر الفركتوز بشكلٍ كبيرٍ. ويتميَّزُ كذلك العِنَب بغِنَاه بالفيتامينات مثل فيتامين سي، كما يحتَوي على نِسبةٍ جيّدةٍ من العناصِرِ المعدِنيّة مثل فيتامين ب، وهو يحتَوي كذلك على أملاحٍ معدِنيّةٍ كالبوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم. كما يحتَوي العِنَب على مواد ذات مَفعولٍ علاجيٍّ لها تأثيرٌ إيجابيٌّ في الحدِّ من تَصَلُّب الشَّرايين وتقليلِ نسبةِ الكولسترول والإصابةِ بأمراضِ القَلب.



يمتلكُ نباتُ البِيشر أوراقاً تعتبرُ الأكبرَ خفاءً في عالمِ النّباتات.



يمتلكُ خنّاقُ الذُّبابِ مادّةً لاصِقةً تُمسِكُ بالذُّباب.

النّبَاتَاتُ آكِلَةُ اللُّحُوم Carnivorous Plants



تُسمّى النّباتاتُ آكِلةُ اللُّحومِ أحياناً بِاسمِ النباتاتِ آكِلةِ الحَشَرات، وهي نباتاتٌ تستمدُّ بعضَ أو أغلَبَ عناصِرها الغِذائيّةَ من أكلِ الحيواناتِ والحَشَراتِ.

وتنمو النباتاتُ آكلةُ اللُّحومِ عادةً في أماكِنِ تُربةٍ رقيقةٍ أو فَقيرةٍ في قيمَتِها الغِذائيّة، مثل المستَنقَعاتِ الحمضيّة.

ويَعتقدُ العلماءُ أن النّباتات آكِلة اللُّحوم تطوَّرت إلى ما لا يقلّ عن 12 نوعاً منفَصلاً من النباتات، وتشمَلُ هذه الأنواعُ نحو 625 فصيلةً جاذِبةً ومفترِسةً في فخّ، تمتصُّ بواسِطتِهِ العناصِرَ الغذائيّةَ المتاحَةَ. وتنمو هذه النباتاتُ في أرضٍ فقيرةٍ بالمواد العُضويّة، لذلك نَراها قد زُوّدت بما يمكِّنُها من اقتناصِ الحَشَراتِ وامتصاصِ أجسامِها، على الرّغمِ من أنّها تُنتجُ غذاءَها ذاتياً كَباقِي النباتاتِ بِواسطةِ تحويلِ الطاقةِ الضوئيّةِ للشّمسِ إلى طاقةٍ كيمائيّةٍ بوجودِ الماءِ وبعضِ العَناصِر.

ومن أشهرِ أنواعِ النباتاتِ آكِلةِ اللُّحوم : نباتُ أنيسز الذي تُشبهُ أوراقُه شكلَ الجَرّة، نبات الدروسيرا الذي تُغطّى أوراقُه بغُدَدٍ تفرزُ مادّةً لزجةً مهمّتها التقاطُ الحَشَرات، نباتُ السَّلوى وهو مفترسٌ كبيرُ الحجمِ نِسبياً يمتدّ إلى عشَرة أمتار، خَنّاقُ الذُّباب وهو نباتٌ يوجدُ في المناطقِ السّاحليةِ لولايتَي كارولينا الشّماليّة والجنوبيّة في الولايات المتحدة ويقومُ بمسكِ الحشَراتِ بين أوراقِه ثم يهضِمُها، ونباتُ نَدَى الشَّمسِ الذي يعيشُ في جنوبِ إفريقيا ويَستخدِمُ مادّةً لاصِقةً من شُعيراتِه لالتقاطِ الحَشَرات.

اللُّوتُس Lotus



اللُّوتُس هو نباتٌ مائيٌّ معمِّرٌ يطفو فوقَ سَطحِ الماء، وهو ذو أوراقٍ قُرصيّةِ الشَّكلِ كامِلةِ الاستِدارةِ تتوسَّطُها ساقٌ قويَّةٌ يتراوحُ طولُها ما بين 30 و100 ملم. وتُعتبرُ أزهارُ اللُّوتُس أزهاراً كبيرةً يصلُ قُطرُها نحو 30 سم، وهي بيضاء أو وَرديّة اللَّون، وتظهَرُ في أواخِرِ فَصلِ الرَّبيع وفصلِ الصَّيف، وتكثُرُ زِراعتُها في الصّين.

ولقد احتلَّت زَهرةُ اللُّوتُس دَوراً هاماً في حياةِ المِصريّين القُدماء، فكانوا يُقدِّمونَها للضُّيوفِ وينقشونَها على معابِدِهِم، وقد قدَّموها قُرباناً على مذابِحِ الآلهة.

ويتميَّزُ نباتُ اللُّوتُس الطّويل ذو الجُذور المجوَّفةِ بلَونِهِ البُنّي ونسيجِهِ الصَّلبِ، وهو ينمو في المستنقَعاتِ وله أوراقٌ خَضراء كبيرةٌ تستعملُ لمعالجةِ مَرَضِ ذاتِ الرّئة. وتُساعِدُ اللُّوتُس أيضاً على إذابةِ الدُّهونِ والمخَاط من الرئتَين والشُّعَبِ الهوائيّةِ والحَلقِ والجُيوبِ الأنفيَّةِ، وخاصَّةً الدُّهون المتكوِّنَة من استهلاكِ مُنتجاتِ الألبانِ أو البَيضِ. كما يخفِّفُ شايُ جُذورِ اللُّوتُس من السُّعالِ المزمِنِ، وتُساعِدُ اللَّصقَةُ الطّبيّةُ المصنوعةُ من جُذورِ اللُّوتِس على تفتيتِ وإزالةِ المَخاطِ المترسِّبِ في الجِهازِ التنفُّسيّ.



تُعتبرُ نبتةُ اللّوتُس من أهمّ النباتاتِ الطّبيّة في الطّبّ الصّينيّ.

